

موسوعة الطبخ

أول موسوعة عربية عالمية مصدرة بالألوان



موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان

المطبوع العربي الثالث
٤٣

العراق
الخليج العربي
اليمن
السعودية



إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.
الإشراف والتنسيق:

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي :

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي :

السيدة / غادة سلوان

التصوير :

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني :

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى : ١٩٩١

الإنتاج والتوزيع :

الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.



© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

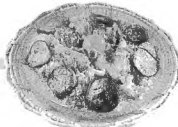
الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناسخ. ويحظر بصورة مطلقة
وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من
المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.



العراق

يخترق الاراضي العراقية نهرا ن عظيمان، دجلة والفرات، وهما السبب الرئيسي لعطائها الكبير كمأ ونوعاً الارض العراقية سخيةً بانواع الخضر والحبوب والفاكهة. من انتاجها افضل انواع الارز في العالم، وايضاً ثمانون بالمئة من مجموع الاستهلاك العالمي للتمر. التقاليد الغذائية العراقية عريقة في اصالتها الذاتية، ومتناغمة مع عادات البلدان المجاورة. ويتجلى ذلك في اصناف الاطعمة التي يوجي بعضها بمذاق مترف وبعضها الآخر شعبي بسيط وديسم. اشهر الاصناف الشعبية «المسقوف»، مؤلف من سمك نهري كبير الحجم يُحفظ حياً في الاحواض، ويؤكل مشوياً مع الخبز والبصل والطماطم. المادة الغذائية الاساسية

في العراق هي الارز الذي لا يخلو منه صنف. والارز المنتج محلياً انواع عديدة اجودها العنبر والبسماتي. غالباً ما يقدم الارز مع «المرق» والمرق مؤلف من لحم الغنم المطهو مع الخضر المتنوعة وابرزها البامياء والبازنجان والفاصولياء. وكل وجبة تحوي بالاضافة الى الاطباق الرئيسية، ما يسمى «النواشف» كالكباب والكبة والفطائر والخبز، وايضاً السلطة الجامعة اكثر الاحيان كل الخضر الموسمية ومعها الفجل والكرفس والرشاد. وهذا الاخير عشبة حريفة المذاق شهيرة في العراق ومستحبة. ولا غرابة في ان يكون التمر مادة اساسية في الكثير من الاطعمة والحلوى. ففي العراق اكثر من عشرين مليون نخلة وأكثر من الف نوع من التمر. يتميز العراقيون باهتمامهم الجدي بنوعية طعامهم وكميته، والمائدة العراقية انعكاس مثالي لكرم الضيافة الاصيل في التقاليد العربية.



طَبَقْ أَوَّلَ

شوربة عيش فاصلة

حصاة من اللحم والكافور والنعنع والأرز من الأحياء الأولى
الدفنية يقيم مع الطبخ الثاني.

بعد الإلتفات: طعمها، عدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطبخ: ساعة.

المقادير

• كاس من اللحم	• كاس من الأرز
• كاس من اللحم (نوع)	• كاس من الكافور
• من الحبوب (نوع)	• الحساء
• اللحم، لونه (طعم)	• الملح و بهار بحسب
• نصف كيلو غرام من	• الرقية
لحم بقر	

التحضير

يُطبخ اللحم لمدة متوسطة الحجم، يُسكب ويوضع مع
العظم في وعاء مع الملح والنعنع، يُسكب بالشاء ويُترك على نار
متوسطة حتى يفسد، تُزال الرقية من سطح الحساء كلما
ظهرت.

تُضاف الكافور والنعنع والنعنع والبصل إلى اللحم من
الخرائب ويُسكب جيداً، يُترك على نار خفيفة حتى تتأثر
الحبوب واللحم المنضج، يُسكب الأرز المسقود إلى الحساء
يُتابع الطبخ حتى النضج مع الصلابة الماء بحسب الحاجة.
يُقدم الحساء ساخناً.

الحصاة غذاء أساسي تكثر في مناطق مجاورة
مضيقاً شتاءً، واعتداله على التلخيص
والنفسور والحدود يولد في ثقافة العظم
والاستنق والدم، يُسكب بتناول اللحم غير
الطهور لأن تفرغ يصوي فنتائج مبهمة
القرى للأصناف.



شورية الماش

حساء من العدس الاخضر مع الارز. من الاطباق العراقية الاولى. يزين بالبصل المقلي. يقدم الى جانب البطاطا المسلوقة. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

ينظف الماش ويغسل جيداً. يغمر بالماء البارد ويسلق على نار متوسطة الى ان ينضج. يطحن بعد ان يصفى ويضاف اليه قليل من الماء اذا صار سميكاً. يعاد وضعه على النار مع الارز المغسول. يحرك بين حين وآخر كي لا يلتصق بقعر الوعاء. يتبل بالملح والفلفل. يقرم البصل ناعماً ويقلى بالسمن الى ان يحمر. يضاف نصف كميته الى الحساء ويغلي حتى ينضج. يصب في طبق عميق ويوزع عليه ما تبقى من البصل المقلي.

المقادير

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ○ كاسان من الماش (نوع من الحبوب يشبه العدس، غير مقشور ولونه اخضر) | ○ ربع كاس من سمن نباتي او زيت نباتي |
| ○ نصف كاس من الارز | ○ ثلثي كؤوس من الماء |
| ○ حبتان من البصل | ○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة |

الهريسة

طبق رئيسي من اللحم والقمح. لذيذ الطعم ومغذي. يمكن اضافة الصنوبر المحمص اليه عند تناوله. يقدم ساخناً. عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

التحضير

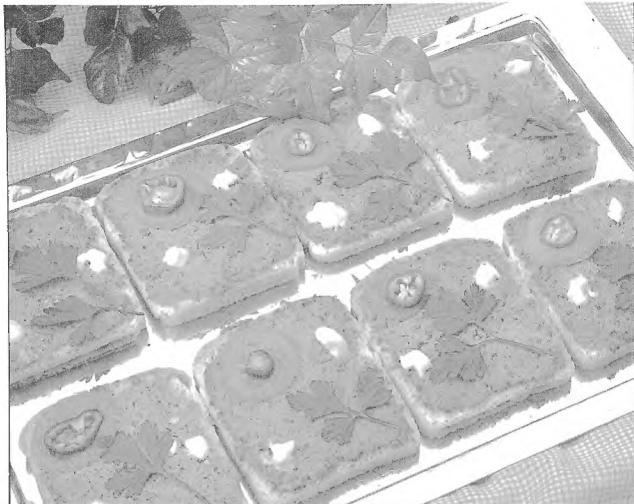
تنقى الحبية من الاوساخ وتغسل ثم تنقع في الماء الساخن مدة اثنتي عشرة ساعة. يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغسل ويسلق بالماء في وعاء كبير ثم تضاف اليه الحبية. يترك الخليط يغلي على نار متوسطة مع التحريك من وقت الى آخر. ينثر الملح ويحرك الكل. يتابع الطهو حتى ينضج الخليط. ترفع قطع اللحم وينزع عظمتها. تهرس الحبية بملقعة. يضاف اللحم ويخلط معها. تصب الهريسة في طبق عميق. ويسخن السمن ويوزع عليها. يزين الطبق بالقرفة والسكر الناعم ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من الحبية (القمح المقشور) | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه | ○ ملعقة كبيرة من القرفة (الدارسين) |
| ○ ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |

البصل بقل زراعي من فصيلة الزنبقيات. اصله من آسيا الوسطى له فوائد غذائية جمّة. فهو يحوي الكالسيوم والفوسفور والحديد والفيتامين «ا» بنسبة كبيرة. افضل الشروط المناخية لنموه الجو المعتدل والتربة الخفيفة غير المتماسكة والرملية الغنية بالمواد العضوية.





سندويج اللحم بالطرشي

التحضير

يسلق اللحم. ترفع الرغبة (الزفرة) من سطح مرقه ويترك حتى يبرد. يغم اللحم ناعماً في فَرَامَة كهربائية. تضاف اليه الزبدة والبصل وعصير الليمون أو الخل والخردل والفلفل الاسود والملح ويخلط الكل جيداً. يصب قليل من مرق اللحم فوق الخليط. تدهن كل قطعة من الخبز بالخليط وتزين بالخيار المخلل المفروم. ينشر عليها الفلفل الاسود. يقدم «السندويج» بارداً.

تستعمل صلصة المليونيز في معظم البلدان، وهي مزيج من البيض وعصير الليمون والزيت. وتعتبر صلصة رئيسية تتقَرَّع منها صلصات عديدة باضافة بعض المطيبات اليها كالأعشاب والقشدة والثوم والطون.

سندويش باللحم ومخلل الخيار. يقدم بارداً الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم بلا عظم | ○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة | ○ ربع كأس من مرق اللحم |
| ○ ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخيار المخلل (الطرشي) المفروم |
| ○ او الخل أو ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز | ○ بصلة |
| ○ ملعقة كبيرة من الخردل | ○ ست عشرة قطعة كبيرة من الخبز |



خبز العروق

خبز باللحم والبصل والكرفس. من الأصناف العراقية المفضية.

يقدم كطبق رئيسي الى جانب الخضار المسلوقة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر وتترك مدة خمس دقائق. يخلد الدقيق الأسمر في وعاء عميق، يحفر في وسطه ويصب مزيج الخميرة والملح في الحفرة. يعجن الكل باليدين حتى يصير عجينة لينة، تغطى بقطعة قماش وتترك حتى تختمر ويتضاعف حجمها.

يفرم اللحم ويخلط مع البصل والكرفس والعجين، يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود والكمون والكاري والكركم. يخلط الكل جيداً حتى يتجانس.

تبلّ اليدان بالماء ويقطع بهما خليط العجين وترقّ القطع على شكل دوائر رقيقة. تسخن المقلاة جيداً على نار قوية. تبلّ اليد بالماء من جديد وتمدّ بها دوائر العجين في قدر المقلاة. تغطى مدة دقيقة. تترك الدوائر حتى يتغير لونها (من دون ان تحمر) ثم ترفع من المقلاة وتوضع على المشواة في فرن حار وتترك حتى يحمرّ سطحها.

المقادير

○ ست كؤوس من الدقيق الاسمر	○ حزمة من الكرفس مفرومة ناعماً
○ ملعقة كبيرة من الملح	○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
○ ثلاث عشرة كاساً من الماء الفاتر	○ ملعقة صغيرة من الكمون
○ ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة	○ ربع ملعقة صغيرة من الكركم
○ كيلوغرام من لحم الغنم المدخن	○ نصف ملعقة صغيرة من الكاري
○ جبتان من البصل مفرومتان ناعماً	

الخبز الاعتيادي

ينخل الدقيق في وعاء عميق، يحفر في وسطه، يصب الماء الفاتر مع الملح والخميرة في الحفرة.

يعجن الكل باليدين حتى تتشكل عجينة لينة. تغطى بقطعة قماش وتترك حتى تختمر ويتضاعف حجمها. تقطع العجينة وترق على راحة اليد المبللة بالماء بسماكة سنتيمتر واحد. تقلى الاقراص بضع دقائق في مقلاة (يمكن ان تخبز في التتور) ثم توضع على مشواة في فرن حار وتترك حتى يحمرّ سطحها. تقدم ساخنة.

موطن الكركم الاصلي الهند الشرقي والصين. اوراقه طويلة وبيضوية الشكل وازهاره صفراء. يمكن استبداله بالزعفران الهندي في بعض الوصفات. يستعمل الكركم في تحضير اصناف عديدة، ويدخل في تركيب الكاري وصلصة الخردل.

صنف من الخبز معروف في معظم البلدان العربية. تحضر به اطباق التشريب على انواعها.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة ، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ ست كؤوس من الدقيق الاسمر	○ ملعقة صغيرة من الخميرة
○ ملعقة كبيرة من الملح	○ ملعقة صغيرة من السكر
○ ماء فاتر للعجن بحسب الحاجة	

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر مع السكر وتترك مدة خمس دقائق في مكان دافئ.

العروق الموصلية

كبة الجريش أو السميد. من الاطباق العراقية الشهيرة. تقدّم الى جانب السلطة او المخللات.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

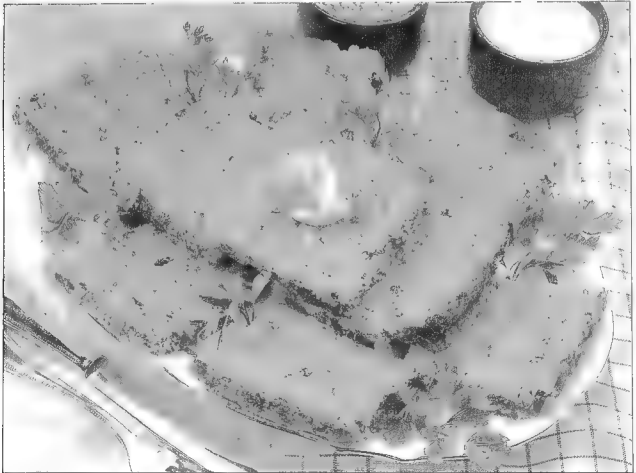
ينقى البرغل ويخلط مع الجريش. يغسل الخليط جيداً ويرش بالماء الساخن ثم يغطى ويترك مدة ربع ساعة (في حال استعمال السميد بدلاً عن الجريش يغسل البرغل فقط). يفرم اللحم ويخلط مع البصل والكرفس. يتبل بالملح والبهار والكمون ويضاف اليه الجريش والبرغل. يمجّن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة.

يدهن قعر صينية بنصف ملعقة من السمن وتمدّ فيها عجينة البرغل والجريش.

يخفق البيض. تضاف اليه صلصة الطماطم وما تبقى من السمن. يتابع الخفق ثم يوزع المزيج باليد حتى يغطي سطح العجينة كله. تدخل الصينية الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى يحمرّ سطحها. تقدّم الكبة ساخنة.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ كأس ونصف من البرغل | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المخففة (ربّ) |
| ○ ثلاث كؤوس من الجريش أو السميد | ○ بيضتان |
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم الدهن | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن فياتي او زيت نباتي |
| ○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ كمون وملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ حزمة من الكرفس او البقدونس مفرومة ناعماً | |



طَبَق رَئِيسِي

كفتة بالصينية

كفتة مع البطاطا والطماطم والبقدونس. طبق عراقي رئيسي معروف في معظم البلدان العربية. يقدم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة اربعاع الساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تحضر الكفتة بفرم اللحم ناعماً وخلطه مع البصل والبقدونس والملح والبهارات حتى يتماسك. يقطع الخليط الى كرات متوسطة الحجم تقلى في الزيت.
تقشر البطاطا وتقطع الى حلقات ثم تقلى بالزيت حتى تحمر.
ترتب الكفتة في صينية مدهونة بالزيت وتغطى بطبقة من البطاطا.
تقطع الطماطم الى حلقات وتوزع على البطاطا. يصب عصير الليمون وتغمر الصينية بالماء. ينثر عليها الملح ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة. تترك حتى تثخن الصلصة وينضج الكلى.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من اللحم بلا عظمه	○ عصير ليمونتين
○ نصف كيلوغرام من البطاطا	○ حامضتين او ملعقة صغيرة من الخل
○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً	○ حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً
○ ربع كيلوغرام من الطماطم	○ ملح وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة
	○ زيت نباتي للقلي

لحم بصلصة الكاري

طبق رئيسي من اللحم بصلصة الكاري. يقدم ساخناً الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

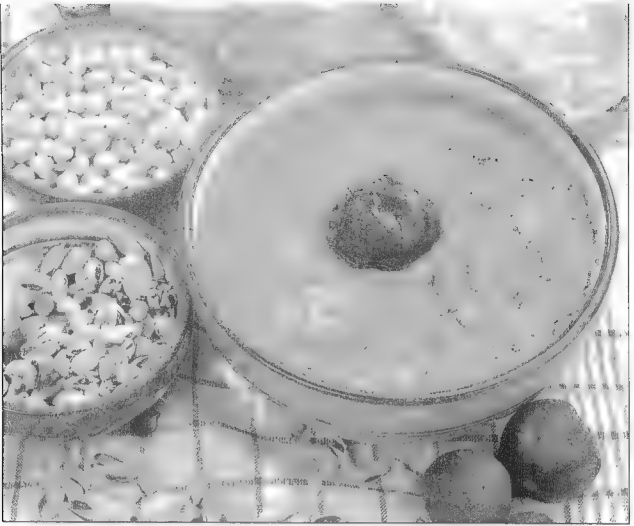
○ نصف كيلوغرام من اللحم الغنم بلا عظمه	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً	○ ملعقة كبيرة من سمّن نباتي
○ فص من الثوم مدقوق	○ كاسان من الماء او من مرق اللحم
○ ملعقة كبيرة من الكاري	○ ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات ويقلى بالسمن ثم يرفع. يحتفظ بالسمن ويقلّى فيه البصل والثوم. يضاف الدقيق ويقلى حتى

يحمّر قليلاً. ينثر الكاري والملح ويحرك ثم يصب الماء او مرق اللحم. يترك الخليط يغلي مدة خمس دقائق مع التحريك المستمر حتى تثخن الصلصة. توضع فيها قطع اللحم وينثر الكلى على نار خفيفة حتى ينضج اللحم مع اضافة الماء المغلي بحسب الحاجة.
يقدم الطبق ساخناً.

الكاري خليط من توابل معطرة حريفة، يبلغ عددها في بعض الاحيان سبعة وثلاثين نوعاً. يستهلك على شكل مسحوق اصفر يشبه الكركم. يستعمل في اطباق السمك واللحوم وثمار البحر والحساء والصلصات.



القيمة العجماني

من الاطباق العراقية الرئيسية يحوي اللحم والحمص. يضاف عليه الليمون المجفف (النومي بصرة) نكهة خاصة. يقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم
الغنم او البقر المفروم | ○ حبة من الليمون المجفف
(النومي بصرة) |
| ○ حبتان من البصل كبيرتا
الحجم | ○ ملحونة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من
سمن نباتي | ○ حبة من (النومي بصرة) |
| ○ ملح وفلفل اسود | ○ من دون طحن |
| ○ بحسب الرغبة | ○ ربع ملعقة صغيرة من
صلصة الطماطم المكثفة |
| ○ اربع حبات من الهال | ○ ربع كاس من الحمص
المنقوع |
| ○ ملحونة | |

التحضير

يقلى اللحم في السمن ويقلب حتى يجف ماؤه. يفرم البصل ناعماً ويقلى مع اللحم. يقلب الخليط وينثر عليه الهال والنومي بصرة والفلفل الاسود والملح.
يدق الحمص المنقوع ويضاف مع صلصة الطماطم وحبة النومي بصرة إلى الخليط .
يغمر الخليط بالماء ويترك على نار خفيفة حتى تتخثر الصلصة وينضج الخليط .
يقدم الى جانب الارز.

جلفراي

طبق رئيسي من اللحم مع الخضر والتوابل. يضاف عليه جوز الطيب نكهة لذيذة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقطع اللحم والبصل والطماطم الى مكعبات. تقشّر البطاطا وتقطع ايضاً الى مكعبات. يقلى اللحم في السمن ثم يضاف اليه الماء ويترك حتى ينضج ويتبخّر السائل. يضاف البصل المقطع ويحرك الخليط على النار مدة خمس دقائق.
تقلى البطاطا حتى تحمر ثم تضاف مع الطماطم الى خليط اللحم والبصل. ينثر الملح والبهارات ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم الغنم بلا عظمه | ○ حبتان من البصل |
| ○ نصف كيلو غرام من الطماطم | ○ ملح وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة |
| ○ حبتان من البطاطا | ○ سمن نباتي للقلي |
| متوسطا الحجم | ○ كأس من الماء |

لوف اللحم

طبق رئيسي من اللحم بالكرفس وعصير الطماطم. يمكن اضافة البيض المسلوق اليه. يقدم مزيناً بحلقات الطماطم والكرفس المفروم.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة اربع ساعة.

يقسل الكرفس، يفرم ناعماً ويصفى. يضاف الى خليط اللحم ويتابع العجن حتى يتماسك الخليط.
يمدّ الخليط في قالب مستطيل وعميق مدهون بالسمن. ينثر على سطحه قليل من الكعك المدقوق. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس واربعين دقيقة.
يقلى الخليط في طبق التقديم ويقطع الى قطع مستطيلة ثم يقدم.

المقادير

- | | |
|--|----------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم الغنم او البقر مفروم ناعماً | ○ نصف كأس من عصير الطماطم |
| ○ نصف كأس من الكعك المدقوق (او الخبز المدقوق) | ○ نصف حزمة من الكرفس او البقدونس |
| ○ بيضتان مخفوقتان | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ ملح وبهارات بحسب الرغبة |

التحضير

يخلط اللحم مع البصل والبيض وعصير الطماطم وتثني كمية الكعك المدقوق، يعجن الكل باليدين ويتبل بالملح والبهارات.

قال أحد المؤرخين الفرنسيين ان «السعي وراء البهارات غيّر وجه العالم». ويقال ان فقدان مذاق البهار يعادل بأهميته فقدان الذهب والقصدير. والبهارات سلعة تجارية قيّمة، ولا غنى عنها في تحضير الأطعمة كافة.



تشريب نومي بصرة

طبق رئيسي من اللحم مع الخبز والحمص. يضاف عليه الليمون المجفف نكهة مميزة. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

ينتقع الحمص في الماء مدة ساعتين ثم يصفى.
يقطع اللحم ويقلّى في قليل من السمن. ينثر عليه الملح والبهار ثم يرفع.
يقلّى البصل بالسمن نفسه ثم يضاف اليه اللحم المقلي وعصير الطماطم والماء وصلصة الطماطم والحمص. ينقّب النومي بصرة بالشوكة ويضاف الى الخليط.
يترك الكل على نار متوسطة حتى ينضج اللحم وتبقى كمية من المرق كافية لتغمر الخبز.
يقطّع الخبز. يرتّب في طبق عميق ويغمر بمرق اللحم. يوزّع عليه خليط اللحم ويقدم.

المقادير

- | | |
|---|----------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم | ○ أربع حبات من البصل صغيرة الحجم |
| ○ كاسان من عصير الطماطم | ○ ربع كاس من الحمص |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث حبات من الليمون المجفف (النومي بصرة) | ○ رغيفان من الخبز |
| | ○ سمن نباتي للقلي |
| | ○ كاسان من الماء |



التشريب الابيض

طبق من اللحم مع الخبز واللبن الزبادي. يقدم مزيناً بالصنوبر أو اللوز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقطع اللحم، يتبل بالملح والفلفل ويقلّى في ملعقة من السمن مع البصل المفروم ثم يصب فوقه الماء، يترك على نار متوسطة حتى ينضج ويتبقى كمية من المرق كافية لتقمر الخبز. يقطع الخبز إلى قطع متوسطة الحجم ويقلّى في السمن المتبقي ثم يرتّب في طبق عميق. يغمّ الخبز بمرق اللحم، ترتّب فوقه قطع اللحم، يسخن الزيت ويصب فوق اللحم. يضاف اللبن مع الثوم ويوزّع على اللحم. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- بصلة كبيرة الحجم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- أربعة أرغفة من الخبز العربي أو العراقي
- كأس من اللبن الزبادي
- ربع كأس من زيت نباتي
- فصّان من الثوم مدقوقان

كباب ملوي

كباب مع الخضار والخبز اللذي، من أشهر الأطباق العراقية. يقدم الى جانب المتبلات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- أربع حبات من البصل مقطعة الى حلقات
- حزمّتان من الكرفس أو البقدونس
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- رغيفان من الخبز حبتان من الفليفلة الخضراء
- ملح وفلفل اسود
- بهارات بحسب الرغبة
- سمن نباتي للقلي
- بصلة مفرومة ناعماً

التحضير

يغرم نصف كمية الكرفس مع اللحم والبصل. يضاف

الدقيق والملح والبهارات والفلفل الأسود ويدعك الكل باليدين حتى تتشكل عجينة طرية. يقطع العجين الى قطع على شكل أصابع وتقلي في السمن حتى تحمر. يقطع الخبز الى نصفين ويقلّى بالسمن. تقلّ حلقات البصل حتى يصير لونها ذهبياً. يرتّب نصف كمية الخبز اللذي في صينية ويغطى بالكباب ثم يوزّع عليه البصل اللذي. تقطع الطماطم والفليفلة الخضراء والكرفس المتبقي الى قطع صغيرة، تخلط وتوزّع على الكباب والبصل. يغطى الكل بما تبقى من الخبز اللذي. يثقب الخبز بشوكة وتضاف اليه صلصة الطماطم.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة. يقدم الطبق ساخناً.

كلباسطي

لحم بالليمون والبصل. يقدم مشوياً مع السلطة وصلصة المايونيز مع الثوم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

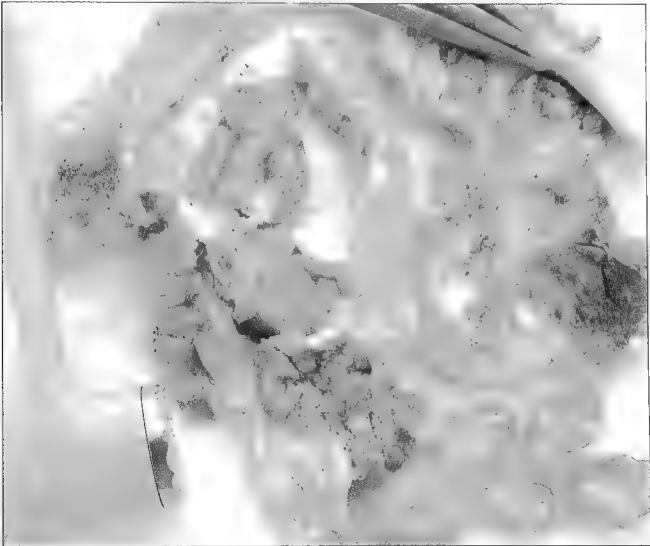
يقطع اللحم مع عظمه. يفسل ويصفى ثم يبلق بمطرفة خاصة.

يتبل اللحم بالملح والفلفل الاسود وعصير الليمون. يقطع قسم من البصل الى حلقات، يعصر وينقع فيه اللحم مدة نصف ساعة. يرفع اللحم. يشك في اسياخ الشوي ويشوى على الفحم مع التقليب المستمر.

تفسل الطماطم والفليفلة الخضراء ويقشر ما تبقى من البصل. تقطع الخضر الى حلقات يزين بها اللحم المشوي (يمكن زيادة كمية الخضر وشيها مع اللحم).

المقادير

- كيلوغرام من لحم
- ضلع الغنم
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- حبتان من البصل
- حبة من الطماطم
- حبة من الفليفلة
- الخضراء



الطرشانة

طبق من اللحم مع المشمش واللوز والكشمش. مذاقه مزيج من الحلو والمالح. يقدم ساخناً مع الأرز.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل المشمش جيداً وينقع في الماء البارد مدة ساعتين.
يقطع اللحم مع العظم الى قطع متوسطة الحجم ويقتل مع البصل في السمن حتى يحمّر. يصفى المشمش ويقلب مع اللحم بضعة دقائق ثم يصب الماء ويترك يغلي حتى ينضج اللحم ويرش السكر.
يحمّر اللوز في الزيت. يضاف اليه الكشمش ويقلب قليلاً.
يخلط الكل مع اللحم والمشمش. يترك على نار خفيفة حتى ينضج.
يقدم الطبق ساخناً مع الأرز.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ○ كاس من المشمش الجاف | ○ نصف كاس من الكشمش |
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه | ○ ربع كاس من السكر |
| ○ نصف كاس من اللوز المسلوق والمقشر | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| | ○ بصلة صغيرة مقطعة |

الباجه

واللوز والملح والبهارات. يقلب في وعاء على النار ولمدة قصيرة.
يعاد غسل الكرشي ويقطع الى قطع مربعة الشكل ويخاط على شكل كيس مفتوح في احد جوانبه ويحشى نصفه بالمشمش ويخاط كلياً.
يغلي الماء في وعاء كبير يضاف اليه الرأس والكوارع وقطع الكرشي (بعد نقبها في أماكن عدة) والنخاع.
تزال الرغبة كلما ظهرت على سطح الوعاء ويرفع النخاع عند التضيغ. يترك الباقي على النار لمدة ساعتين ثم يصفى من الرق.
يقطع الخبز الى قطع صغيرة ويغمر بالرق. يوزع عليه خليط اللحم والمخ وقطع الكرشي.
تقدم الباجه ساخنة.

طبق رئيسي يحوي رأس خروف وكرشه. يقدم مع صلصة اللبن الزبادي بالخل والثوم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ○ رأس وكوارع وكرش غنم | ○ كاس من الأرز |
| ○ ربع كاس من اللوز المقشر | ○ ملح وبهارات بحسب الرغبة |
| ○ ربع كيلوغرام من لحم الغنم بلا عظم | ○ اربع قطع من الخبز العراقي |

التحضير

المشمش من اشهى فاكهة الصيف، وأنواعه عديدة. يمتاز المشمش البلدي بحلاوة طعمه وكبير حجمه ولونه المائل الى الحمرة، والعجسي منه عاجي اللون مائل الى الحمرة أيضاً، وحجمه كبير ومذاقه حلو.

يغمر الرأس بالماء البارد مدة عشر دقائق. يقطع الى قسمين وينزع منه النخاع.
تنظف الكوارع وتفرك بالملح وينظف الكرشي ويقسل بالماء البارد ويبيش بالسكين للتخلص من الاسباخ.
يفرم اللحم ناعماً ويفسل الأرز جيداً. يمزج اللحم والأرز



قلب اللحم

قلب من اللحم والبصل والبقدونس والبيض. يقدم مزيناً بحلقات الطماطم والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

يفرم اللحم ناعماً. يخفق البيض ويضاف الى اللحم مع البصل والكعك وعصير الطماطم ويخلط الكل جيداً. تنتشر البهارات والملح.

يفسل البقدونس ويفرم ناعماً ثم يضاف الى خليط اللحم. يعجن الخليط حتى يتماسك. يمدّ في قالب مدهون بالسمن ويرش على سطحه الكعك المدقوق. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وأربعين دقيقة. يقلب في طبق ويقطع الى قطع مستطيلة. يقدم ساخناً.

يمكن وضع البيض المسلوق في وسط القالب مع اللحم قبل ادخاله الى الفرن.

المقادير

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| الخنم أو البقر | ○ نصف حزمة من |
| ○ نصف كأس من الكعك | البقدونس أو الكرفس |
| المدقوق | ○ ملعقة كبيرة من سمن |
| ○ بيضتان | نباتي |
| ○ نصف كأس من عصير | ○ ملح وبهارات متنوعة |
| الطماطم | بحسب الرغبة |

اللحم المطبق

طبق عراقي مغذٍ لاحتوائه اللحم والخضر المتنوعة. يُقدَّم
ساختناً إلى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

التحضير

ينزع العظم ويدق اللحم حتى يصير شريحة رقيقة، تتبل
بالمِلح والفلفل وتلف بخيط على شكل دائري.
تجمع حبات الفلفل والقرنفل والهال في قطعة قماش.
يقطع الجوز والبصل إلى حلقات ويفرم البقدونس. يوضع
الكل في قعر وعاء ويصب الماء بحيث يفر الخضر فقط. يغطى
الخليط على نار خفيفة ويقالّب اللحم من وقت إلى آخر. يغطى
الوعاء ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم. يُقدَّم قطعة واحدة أو
مقطعة إلى حلقات.
يرتّب اللحم في طبق التقديم ويغطى بالخضر المطهّنة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم | ○ ملح وفلفل اسود |
| (قطعة واحدة) | بحسب الرغبة |
| ○ بصلة كبيرة | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ حبة من الجوز | الهال |
| ○ نصف حزمة من | ○ عشر حبات من الفلفل |
| البقدونس | الاسود |
| ○ حبتان من كبش القرنفل | |

المخلّة

طبق رئيسي من اللحم بالبصل والكرفس والبيض. شهى
الشكل ولذيذ الطعم. يمكن إضافة عصير الطماطم إليه.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ ملح وفلفل اسود |
| الغنم | بحسب الرغبة |
| ○ ملحقتان كبيرتان من | ○ أربعة ضلوع من الكرفس |
| سمن نباتي أو زيت | أو من البقدونس مفرومة |
| نباتي | ناعماً |
| ○ ست بيضات | ○ ملعقة كبيرة من عصير |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة | الليمون الحامض |
| ناعماً | |

التحضير

يغلى البصل في السمن حتى يذبل. يفرم اللحم ناعماً
ويضاف إلى البصل ثم يضاف الكرفس ثم يصب فوقه قليل من
الماء ويترك الخليط على نار متوسطة.

ينثر عليه الفلفل الاسود والملح ويضاف عصير الليمون.
يتابع الطهو حتى ينضج اللحم ويتبخّر السائل.
يحفر خليط اللحم في ستة أماكن ويكسر البيض تدريجاً في
الحفر. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يجمد
البيض.
يقدم الطبق ساخناً.

قبل استعمال اللحوم والطيور والقريدس
المجلّدة، يذوّب الثلج عنها وتُفرك بالديقيق
وقليل من الملح وتترك مدة تراوح بين عشر
وعشرين دقيقة ثم تغسل جيداً وتطبخ. وذلك
لأن الديقيق والملح يمتصان الروائح غير
المستحبة العالقة باللحوم نتيجة حفظها في
قسم التجميد.

قالب الدجاج بالمعكرونة

دجاج مع المعكرونة والصلصة البيضاء. يمكن اضافة الخضر

المسلوقة اليه وتقديمه مزيناً بالجبن المبشور.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقلى البصل في الزبدة، يضاف اليه الدقيق ويحرك على نار خفيفة حتى يحمر.

ينثر عليه الجبن المبشور والملح والفلفل الاسود والبهارات. يقلب الخليط جيداً. يمزج اللبن مع مرق الدجاج ويصب فوق خليط الدقيق. يترك الكل على النار مدة خمس دقائق مع التحريك المستمر.

تسلق المعكرونة حتى تنضج. تصفى وتغسل بالماء البارد كي لا يلتصق بعضها ببعض الآخر. تترك لتبرد ثم تخلط مع الدجاج والصلصة المحضرة وتوزع في طبق خاص بالفرن يدخل الطبق إلى فرن معتدل الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمر سطح المعكرونة. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| ○ كاسان من الدجاج | ○ كاس من مرق الدجاج |
| ○ المسلوق والمقطع | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ حزمة من المعكرونة | ○ ربع كاس من الجبن |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة | ○ المبشور (كراث او شيدر) |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من الدقيق | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ كاس من اللبن (الحليب) | ○ و بهارات مخلوطة بحسب الرغبة |

فستجون

يغم الجوز ناعماً ويحصر قليلاً. يقلى البصل بالسمن في وعاء ويضاف اليه لبّ الجوز وثلاث كؤوس من مرق الدجاج وعصير الرمان والملح والسكر. تترك الصلصة على النار حتى تغلي وتشتد قليلاً.

تقطع الدجاجة المسلوقة الى اربع قطع تضاف الى الوعاء ويترك على النار مدة نصف ساعة حتى تثخن الصلصة. يمكن اضافة ملعقة كبيرة من الطحينة اذا كانت الصلصة خفيفة. ملاحظة: يجب ان تكون الصلصة بنية اللون.

للبنّ (الحليب) مصادر حيوانية متنوعة، ويتناول الانسان لبن الحيوان الأكثر انتشاراً في بلده. في الهند وماليزيا وسيلان يتناولون لبن البقر الوحشي، وفي مدغشقر يتوافر لبن البقر ذي السنامين، وفي بلاد شرقية عديدة يكثر لبن الجمال، وفي أكثر البلاد يشرب الناس لبن الماعز او النعاج او البقر.

دجاج بصلصة الجوز وعصير الرمان، من الأطباق العراقية المشهية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة اربع الساعة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ ملعقة صغيرة من السكر |
| ○ كاسان من لبّ الجوز | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من عصير الرمان الحامض | ○ بصلة كبيرة الحجم |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي | ○ مقطعة الى اهلة |

التحضير

تنظف الدجاجة. توضع في وعاء وتغمر بالماء. تسلق الى ان تنضج.



الدجاج الشريكي

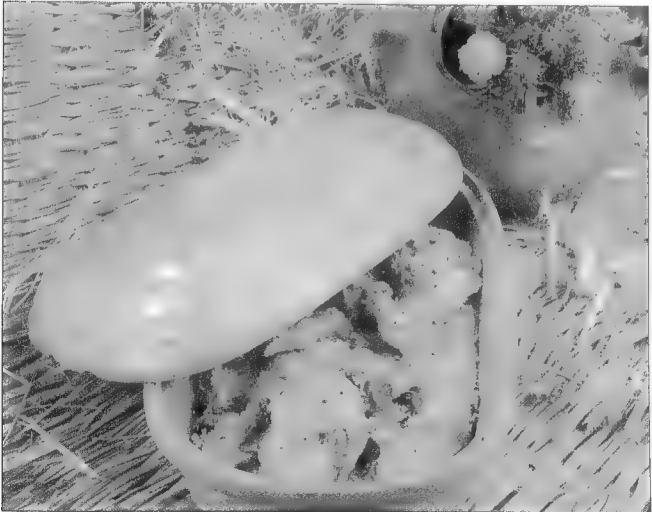
التحضير

تنظف الدجاجة وتقطع الى اربع قطع. يضاف اليها الماء المغلي والبصل والثوم والملح والفلفل والكزبرة وتترك على نار متوسطة حتى يغلي المرق مع ازالة الرغوة (الزفرة) عن السطح. تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج الدجاجة. ترفع الدجاجة من الوعاء ويصفى المرق ويحتفظ بمقدار كأسين ونصف منه. تنزع عظامها ويقطع لحمها الى قطع صغيرة. يسخن الزيت وتقلي قطع الدجاج. ينقى الجوز ويدق ناعماً. تزال قشرة قطعة الخبز ثم تنقع بنصف كأس من مرق الدجاج المصفى. تعصر باليد وتضاف الى الجوز المدقوق. يقلب الخليط حتى يتجانس ويغلي مع باقي مرق الدجاج على نار متوسطة حتى تتخذ الصلصة. ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم وتغطى بالصلصة وينثر عليها الفلفل الأحمر.

دجاج مع الخبز والجوز. من الاصناف التي يتميز بها المطبخ العراقي. تكسبه التوابل نكهة لذيذة. يزين الطبق بالزيتون والكرفس المقطع ويقدم. عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي |
| ○ ملح وفلفل احمر بحسب الرغبة | ○ بصلة مقطعة |
| ○ كأس من الجوز | ○ فص من الثوم |
| ○ قطعة من الخبز | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة |
| ○ الافرنجي (صمون) | |



كلباسطي الدجاج

طبق عراقي شهير. دجاج محمّر بالزيت. يزيّن بحلقات البطاطا المقلية ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس عشرة دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُنظف الدجاج. ويشق من ظهره وينزع عظم ضلوعه وصدوره. يذق لحم الدجاج بمطقة اللحم ثم يقبل بالملح والبهار وعصير الليمون ويترك مدة ساعة. تدخن الصينية بالزيت ويوضع فيها الدجاج. يغطى بورقة المنييم ويدخل الى فرن خفيف الحرارة ويترك حتى تحمّر جهته السفلى فيقلب ليحمّر سطحه العلوي. يضاف قليل من الماء الساخن وتخفض درجة الحرارة. يصب من وقت الى آخر قليل من الماء على الدجاجة حتى تنضج. تقطع البطاطا الى حلقات. تقل بالزيت.

المقادير

- دجاجتان صغيرتان
- كيلوغرام من البطاطا المقلية
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي أو زيت نباتي
- ملح وكاس من الماء
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير الليمون الحامض

تكة الدجاج

من الأطباق العراقية الشهيرة. دجاج مشوي على الفحم. يزيّن بحلقات الطماطم والكرفس المفروم ويقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

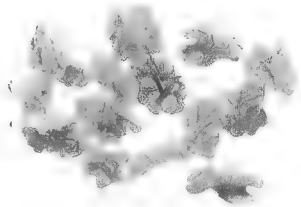
التحضير

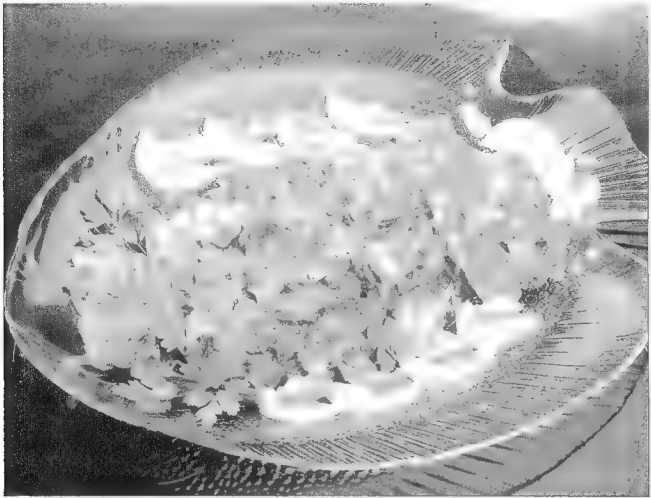
يقطع الدجاج مع العظم الى قطع صغيرة ثم ينزل بالملح والقليل الأسود وعصير الليمون. يترك مدة ربع ساعة. تشك قطع الدجاج مع العظم في أسياخ الشبي، كل خمس قطع في سبيخ واحد. يشوى الدجاج على نار الفحم ويقلب حتى يحمّر من الجهتين. ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم وتزيّن بحلقات الطماطم والكرفس المفروم.

المقادير

- دجاجتان متوسطتا الحجم
- ملح وقليل أسود بحسب الرغبة
- كرفس وطماطم للتزيين
- عصير الليمون الحامض

يزرع الجوز في المناطق الدافئة. هو غني بفيتامين «أ» و«ب» ويحتوي على الحديد والكالسيوم والنحاس. يغطي ورق الجوز ويستعمل كمقوٍ للشعر فيكسبه ناعماً ولمعاناً ويمتعه نعومة الحريد.





تبسي السمك بالكاري

سمك بالكاري وعصير الطماطم. تكسبه صلصة الكاري والليمون الجفء مذاقاً لذيذاً. يقدم الى جانب المقبلات والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطبخ: ساعة.

التحضير

ينظف السمك وتزال حراشفه. يقطع او يترك بلا تقطيع.
يقلى البصل والثوم في الزيت حتى يحمراً. يضاف الكاري
ويقلب جيداً حتى يتجانس مع البصل ويصب عصير الطماطم.
يترك الخليط يغلي مدة ربع ساعة.
تفتح النومي بصرة. ينزع بزرها ثم تدق وتضاف الى
الصلصة.
ينثر الملح والفلفل ويضاف عصير الليمون. يترك الكل يغلي
بضع دقائق. ترتب قطع السمك (او السمكة) في طبق الفرن
وتصب فوقها الصلصة. يغطى الوعاء ويدخل الى فرن معتدل
الحرارة مع اضافة الماء بين حين وآخر. يترك حتى ينضج
السمك. (يرفع الغطاء قبل ان ينضج السمك بربع ساعة).

المقادير

○ حبتان من الليمون	○ كيلو غرام من السمك
○ المجفف (النومي بصرة)	○ النهري
○ كاسان من عصير	○ حبتان من البصل
○ الطماطم	○ مقطعتان الى حلقات
○ ملعقة صغيرة من الخل	○ فصان من الثوم
○ او من عصير الليمون	○ مفرومان ناعماً
○ الحامض	○ ملعقة كبيرة من الكاري
○ ملح وفلفل اسود	○ ملعقتان كبيرتان من
○ بحسب الرغبة	○ زيت نباتي

سمك مسقوف

سمك مشوي. من أشهر الأطباق العراقية. يُقدّم مع البصل الأخضر وحلقات الطماطم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- سمكة كبيرة الحجم
- حبتان من البصل
- ملحقتان كبيرتان من
- زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- (شبوط نهري)
- نصف كيلو غرام من
- الطماطم

التحضير

تغسل السمكة. يشقّ ظهرها وتنظف جيداً. يعاد غسلها

وتجوّف، تترك بالملح وتترك جانباً.

تشعل عيدان من الخشب وأغصان الشجر في الهواء المطلق وتترك ملتهبة. تفرس في الأرض عيدان بطول أسياخ الشي على مسافة قدم من النار. يشق السمك في مكانين من جهته الخلفية (بين الجذ والعظم). تدهن السمكة بالزيت ثم تثبت على العودين المرفوسين في الأرض على أن يكون بطنها باتجاه الלהب وتترك مدة ساعة حتى يحمّر سطحها. ترفع وتشوي على جمر العيدان من الجهة الخلفية حتى تنضج تماماً. يُقدّم هذا النوع من السمك مع البصل الأخضر المفروم أو البصل الجاف والطماطم المقطعة إلى حلقات.

تبسي السمك بدبس الرمان

تقطع. يملّح البصل. يوزّع نصف كمية البصل في قعر صينية مدهونة بملعقة من الزيت وترتب فوقه قطع السمك.

يخلط ما تبقى من البصل مع الثوم والزومي بصرة. تقطع الفليفلة الخضراء إلى قطع صغيرة تخلط مع الثوم والبصل والملح والبهار والطماطم ويوزّع الخليط على السمك. يصبّ دبس الرمان مع القليل من الماء وملعقة من الزيت. تغطي الصينية، تدخل إلى فرن متوسط الحرارة. يرفع الغطاء قبل النضج بقليل. يترك للمزيج حتى يحمّر سطحه. يرش الكرفس ويقدم الطبق ساخناً.

يصنع دبس الرمان من عصير حبوب الرمان الذي يُغلى على نار خفيفة جداً مع تحريك بين حين وآخر حتى ينضج ويتحول إلى سائل كثيف.

سمك بصلصة الفليفلة والطماطم ودبس الرمان. يُقدّم الملق مزيناً بالكرفس أو البقدونس.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- سمكة وزن كيلو غراماً
- ثلاث حبات من البصل
- مقطعة إلى حلقات
- نصف كيلو غرام من
- الطماطم مقطع
- ثلاث حبات من الفليفلة
- الخضراء
- حبتان من الليمون
- المجفف (التومي بصرة)
- مقطعتان
- نصف كاس من دبس
- الرمان
- ملحقتان كبيرتان من
- زيت نباتي
- فصان من الثوم بحسب
- الرغبة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- حزمة من الكرفس أو
- البقدونس

التحضير

ينظف السمك جيداً. تزال حراشفه. يقطع أو يترك بلا

سمك الكاري

سمك بصلصة الثوم والبصل والكاري. يمكن تحضيره بالطريقة الموصوفة أدناه أو قليه وتقديمه مغطى بالصلصة المحضرة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تنظف السمكة جيداً وتنزع حراشيفها. تقطع الى قطع صغيرة وتملح. يفرم البصل ناعماً ويقلى مع الثوم في الزيت. يضاف اليه الدقيق ويقلب حتى يحمر قليلاً. يصب الماء وينثر الكاري ويحرك الكل جيداً حتى تنضج الصلصة. تترك على النار تغلي مدة خمس دقائق. تصب الصلصة فوق السمك في وعاء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج السمك ويبقى قليل من الصلصة. (يمكن تحضير الروبيان مع الكاري بالطريقة نفسها).

المقادير

- كيلوغرام من السمك
- حبتان من البصل
- فص من الثوم
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من زيت
- نباتي أو سمّن نباتي
- كأسان من الماء
- ملح بحسب الرغبة

سمك بالصلصة البيضاء

مرق اللحم مع التحريك المستمر حتى تتجانس الصلصة ثم يعاد وضعها (الصلصة) على النار. تترك حتى تغلي مدة خمس دقائق. يقطع السمك الى قطع صغيرة ويسلق ثم يفرم ناعماً. تسلق البطاطا وتهرس جيداً. يحتفظ بقليل من الصلصة البيضاء ويخلط ما تبقى منها مع السمك والبطاطا. يتبل الخليط بالملح والفلفل. يدهن قعر طبق خاص بالفرن بالسمّن ويرش بالكعك المدقوق. يوزع فيه الخليط ثم يغطى بورق المينيوم مدهون بالزبدة. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ويرتب في طبق التقديم. يزين الطبق بالخضر ويوزع عليه ما تبقى من الصلصة.

طبق رئيسي من السمك بالصلصة البيضاء والبطاطا. من الاصناف المقبلة، يقدم مزيناً بالخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كأسان من السمك (الزنج)
- الكعك المدقوق
- كأسان من البطاطا
- المسلوقة
- نصف كأس من
- الصلصة البيضاء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- سمّن نباتي للدهن
- ملعقة كبيرة من الكعك المدقوق

مقادير الصلصة البيضاء

- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- كأس من الماء أو من مرق اللحم

التحضير

الصلصة البيضاء من الصلصات الرئيسية الساخنة. أهم عناصرها الزبدة والدقيق ومرق اللحم أو مرق الدجاج أو مرق السمك. تستعمل في بعض أطباق الدجاج والبيض والسمك والخضر.

تذوّب الزبدة على النار ثم ترفع. يدخل الدقيق ويضاف الى الزبدة. يحرك المزيج ويعاد الى النار مع التحريك المستمر مدة دقيقتين. يرفع عن النار ويترك حتى يبرد. يصب فوقه الماء أو

كبة موصل

ويضاف مع الكشمش إلى الخليط . ينثر الملح والفلفل والبهار ويحرك الكل . يترك الخليط على النار بضع دقائق ينقى البرغل والجريش . يفسلان جيداً ثم يعصران باليد.

يفرم لحم البقر ويطحن بخلاط كهربائي . يضاف إليه الجريش والبرغل ويخلط الكل بالخلط نفسه حتى يصير عجينة متماسكة .

تبل اليدان بالماء ويقطع بهما العجين إلى قطعتين دائريتين متساويتين ، تمد على لوح خشبي مغلى بكيس من النايلون ميلل بالماء .

ترق قطعتا العجين بشويك . يوزع الحشو على القسم الأول من العجين ويغطى بالقسم الثاني . يضغط جيداً على الأطراف وتلصق باحكام .

يغلى الماء ، يسقط فيه قرص الكبة . يترك حتى يطفو على سطح الماء (أي ينضج) . يرفع ويصفى في مصفاه . يمكن قلي القرص بعد السلق ويمكن تناوله مسلوفاً .

كبة الجريش المشوية باللحم واللوز والكشمش . تقدم مسلوقة أو مقلية .

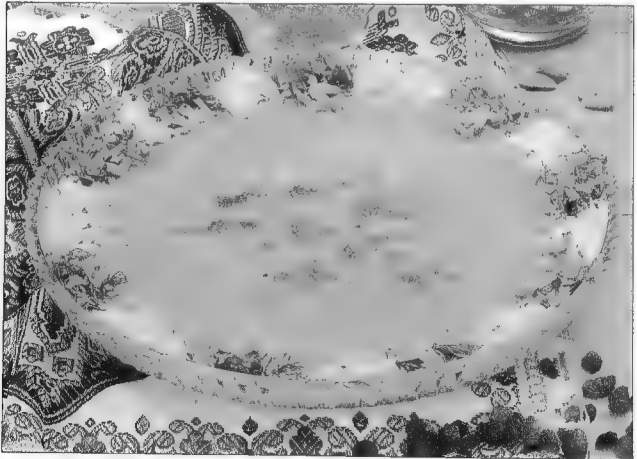
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كأس من البرغل	○ حبتان من البصل
○ كأس من الجريش	○ نصف كأس من اللوز
○ ربع كيلوغرام من لحم البقر الهبر	○ والكشمش
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم	○ ملح وفلفل أسود
	○ وبهارات بحسب الرغبة
	○ سمّن نباتي للقلي

التحضير

يفرم لحم الغنم ناعماً ويقلّى بالسمن . يضاف إليه البصل ويقلب حتى يحمر . يشر اللوز ويقطع طويلاً



العاشورية

طبق من القمح مع الفاصولياء والحمص والارز. يقدم بارداً بعد تزيينه بالجوز والكشمش.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل الحمص والفاصولياء وينقعان بالماء البارد مدة اثنتي عشرة ساعة. تنقّى الحبيبة وتغسل ثم تسلق. تضاف اليها الفاصولياء والحمص، يطهى الكل حتى ينضج، يفسل الارز ويضاف الى الخليط. يحرك ويترك يغلي على نار خفيفة. يضاف اللوز والسكر بحسب الرغبة، يتابع الطهو حتى يتماسك الخليط. تصبّ العاشورية في طبق عميق. يزيّن سطحها بلبّ الجوز والكشمش. تقدّم باردة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من القمح المقشور (الحبيبة)	○ ربع كيلوغرام من الحمص
○ ربع كاس من الارز	○ ملعقتان كبيرتان من اللوز المسلووق والمقشر
○ ربع كيلوغرام من الفاصولياء الجافة	○ سكر بحسب الرغبة
○ كشمش للتزيين	○ لبّ الجوز للتزيين

كبة البرغل بالباذنجان

كرات من الكبة بالباذنجان والطماطم محشوة باللحم واللوز والكرفس. تقدّم سلخنة أو باردة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كاس ونصف من البرغل	○ نصف كيلوغرام من الطماطم
○ نصف كاس من الجريش أو السميد	○ حزمة من الكرفس أو البقونس
○ نصف كاس من اللحم المفروم	○ حبّتان من الفليفلة
○ بصلة	○ الخضراء مقطعتان الى حلقات
○ ربع كاس من اللوز	○ سمّن نباتي للقلي
○ ملح وبهار	○ عصير تمر هندي
○ بحسب الرغبة	
○ كيلوغرام من الباذنجان	

باليدين ويخلط مع الجريش والملح والبهار في خلاط كهربائي حتى يصير عجينة متماسكة. يفرم البصل ويقل مع اللحم في السمّن.

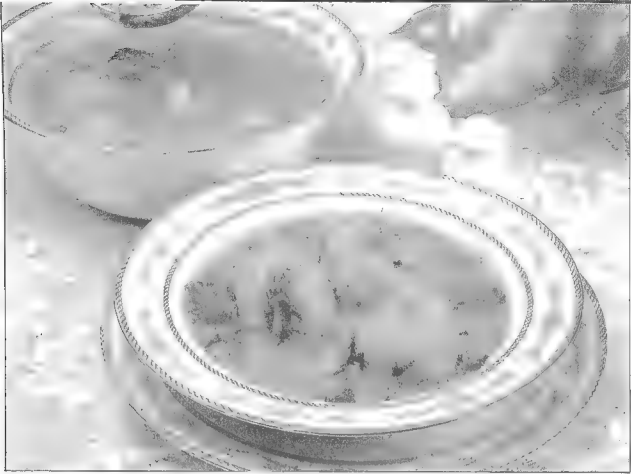
يسلق اللوز. يقدّر ويقطع طولياً ويضاف الى خليط اللحم. يقلب ثم يرفع عن النار.

يفرم الكرفس وتضاف نصف كميته الى حشو الكبة. تقطع عجينة الكبة الى كرات صغيرة. تجوّف وتحشى بالحشو المحضر. تقلي بالسمّن وتترك جانبا.

يقطع الباذنجان الى حلقات ويقل بالسمّن حتى يحمر. يُرتّب نصف كمية الباذنجان في قعر صينية. يغطى بطبقة من كرات الكبة ثم بطبقة من الباذنجان المتبقية. توزع عليه حلقات الفليفلة. يقطع نصف كمية الطماطم الى حلقات وترتّب فوق الفليفلة. تعمر الكمية المتبقية من الطماطم وتوزّع على السطح ثم يضاف اليها عصير التمر الهندي. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة ويوزّع ما تبقى من الكرفس على سطح الكبة قبل نضجها بربع ساعة. تترك الكبة في الفرن حتى يتبخّر السائل.

التحضير

ينقى البرغل ويغسل. ينقع بالماء مدة ربع ساعة ويعصر



كبة الحامض

التحضير

ينقى الأرز، يغسل وينقع في الماء مدة ساعتين ثم يصفى جيداً ويُعرّض لأشعة الشمس حتى يجف سريعاً. يطحن في خلاط كهربائي.

يفرم اللحم الهبر ويخلط مع الأرز. يتبل بالملح والفلفل الأسود ويطحن بالخلط حتى يتماسك.

يقلى اللحم المفروم في ملعقتين كبيرتين من السمن ومعه ثلث كمية البصل ويضاف اليه اللوز والكشمش ويخلط جيداً.

تقطع عجينة الكبة إلى كرات صغيرة تحشى كلها بالمشوي المحضر وتختتم علي شكل دائرة. يقشر اللث ويغرم. يغسل السلق ويغرم طولياً.

يذوب ما تبقى من السمن في وعاء. يضاف اليه السلق واللث ويرتب فوقه ما تبقى من البصل المفروم. يغسل ربع كاس من الأرز ويطحن في خلاط كهربائي ثم يضاف الى خليط السلق مع الماء والطماطم وصلصة الطماطم. يترك الحساء يغلي حتى يثخن. تضاف اليه كرات الكبة تدريجاً وتحرك من وقت الى آخر. يوزع عصير الليمون على الكبة وتترك تغلي مدة ساعة او ثلاثة ارباع الساعة. تقدم الكبة ساخنة.

كبة محشوة باللحم والبصل واللوز والكشمش. من الاطباق العراقية الشهيرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ○ ملعقتان كبيرتان من اللوز | ○ كاسان من الأرز |
| ○ نصف كيلوغرام من اللث او الجزر | ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم الهبر |
| ○ ربع كاس من الأرز | ○ ثلاث حبات من البصل |
| ○ حزمة من السلق | ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم |
| ○ نصف كاس من عصير الليمون الحامض | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ حبة من الطماطم مفرومة | ○ بحسب الرغبة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب) | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي |
| | ○ ملعقتان كبيرتان من الكشمش |
| | ○ نصف كاس من الماء |



كبة البطاطا

كبة البطاطا مع اللوز والكرفس والكك المدقوق. تؤكل مع البصل الأخضر.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقلى البصل في نصف كمية الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف اللحم المفروم ويحمر مع البصل. يضاف الكرفس والبهار. يغسل اللوز ويغلى بالماء. يقشر ثم يفرم طويلاً ويضاف الى اللحم المفروم.

تسلق البطاطا نصف سلق، تقشر، تهرس وتخلط مع بيضة واحدة. ينثر عليها الملح والنشاء وتدعك جيداً حتى تتماسك. تبل اليدان بالماء، تقطع بهما عجينة الكبة الى قطع صغيرة تترق على راحة اليد ثم تجوف وتحشى بالصوص المحضر سابقاً. تختم على شكل دائري. تخفق البيضة الاخرى وتدهن بها اقراص الكبة. تغطس الاقراص في الكك المدقوق وتقلي في الزيت المتبقي حتى تحمر.

المقادير

- كيلوغرام من البطاطا
- بيضتان
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً
- نصف كاس من اللوز
- حزمة من الكرفس مفرومة ناعماً
- نصف كاس من الكك المدقوق
- زيت نباتي للقلي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملحقة كبيرة من النشاء

ارز على باقلاء

طبق من الارز بالفلول واللحم والشبت. يقدم ساخناً. يمكن اضافة الزبدة الى الارز الناضج فتكسيه نكهة خاصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

مع اللحم والبصل. تضاف الباقلاء وتقلي مع الخليط. ينثر الملح والفلفل الاسود ويصب نصف كاس من الماء. يترك الكل على النار حتى تنضج الباقلاء قليلاً ويتبخر السائل.

يضاف الارز وثلاث كؤوس من الماء ويترك يغلي حتى يتبخر الماء. تخفف الحرارة ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الارز. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الارز
- كيلوغرام من الباقلاء الخضراء (الفلول الاخضر)
- بصلة كبيرة
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر
- حزمة من الشبت
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس ونصف من الماء
- زيت نباتي للقلي

التحضير

ينقى الارز ويغسل بالماء البارد ثم ينقع في الماء. تنزع قشرة الباقلاء الخارجية ثم القشرة الرقيقة وتغسل جيداً. يقطع البصل الى قطع صغيرة واللحم الى مكعبات يقلبان في الزيت حتى يحمرّا. يغسل الشبت جيداً، يقطع ناعماً ويقلى

يكسب الشبت الطعم نكهة لذينة ورائحة طيبة. في اوربوا يستعمل مع السزيت المستخرج منه، في صناعة المخللات. زيت ثمار الشبت يشبه زيت الكراويا ويستعمل كبديل له في المستحضرات الطبية وكمحسّن لذائق الادوية ذات الطعم المر.



التاجيني

طبق عراقي رئيسي. عبارة عن أرز بلالجزر واللحم. يؤكل ساخناً. تظهر فيه نكهة الهال.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقى الأرز من الشوائب ويغسل بالماء البارد مرات عدة ثم يترك منقوعاً. يسخن الزيت وتقلي فيه قطع اللحم والبصل المفروم.

يقشر الجزر ويغسل ثم يقطع الى قطع صغيرة ويقل على اللحم والبصل. يضاف نصف كأس من الماء الى الوعاء ويترك على النار ليغلي وينضج الجزر واللحم. يضاف الأرز مع الملح والفلفل والقرقة والهال والقرنفل. يقلب الكل جيداً مع الأرز ثم يضاف مقدار ثلاث كؤوس من الماء. يترك يغلي ثم تخفف النار ويترك مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز. يقدم ساخناً.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الأرز
- نصف كيلوغرام من الجزر
- نصف كيلوغرام من لحم الغنم مقطع الى قطع صغيرة
- بصل كبير الحجم مفرومة ناعماً
- أربع كؤوس من الماء
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي أو سمن نباتي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- عودان من القرقة (الدارسين)
- أربع قطع من الهال
- ست حبات من القرنفل

البرياني

من الاطباق العراقية الشهيرة. يحوي الأرز والبطاطا واللحم والتوابل والبيض. يمكن اضافة الفلفل الحريف اليه.

عدد الأشخاص: لثمانية. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يقل البصل والثوم في الزيت حتى يحمراً. يضاف اللحم ويقل ثم يصب عليه قليل من الماء. يترك الخليط حتى ينضج اللحم ويتبخر السائل. يضاف الملح والبهارات والنومي مع ربع كأس من الماء. تخفف الحرارة ويتابع الطهو حتى يتبخر ثلثا كمية الماء.

تضاف البطاطا والبيض الى الوعاء ويقلب بضع دقائق. يضاف الخليط الى الأرز ويطهى على نار خفيفة حتى ينضج الأرز.

يقدم الطبق ساخناً.

يمكن اضافة البهارات الى الأرز.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الأرز المطهو
- نصف كيلوغرام من لحم البقر مقطع الى مكعبات
- ربع كيلوغرام من البطاطا مسلوقة
- خمس بيضات مسلوقة
- بصل كبير مقطعة الى حلقات
- فص من الثوم مفروم
- زيت نباتي
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- عشر حبات من الهال
- عشر حبات من كبش القرنفل
- ملعقة كبيرة من الكمون
- خمسة عيدان من القرقة
- حبتان من الليمون
- المجلف (النومي بصره)
- ربع كأس من الماء

بردة بلالو

فطيرة محشوة بالأرز والكفتة والبيض واللوز والكشمش والبالزاء. من المعجنات العراقية المشهية. تقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

ينقى الأرز، يغسل ويطهى مع مرق اللحم على نار متوسطة حتى يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج.

يخلط اللحم المفروم مع البصلة المبشورة والملح والفلفل والزيت حتى تصمر. (يمكن استبدال لحم الكفتة بقطع صغيرة من لحم الدجاج المسلوق).

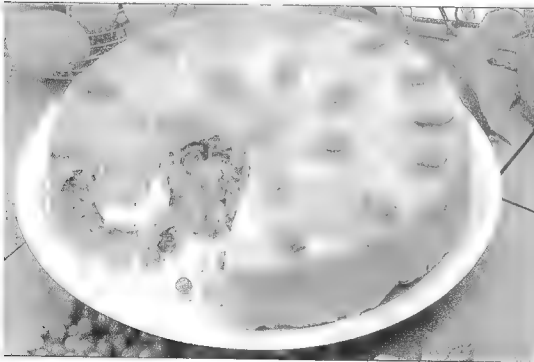
يقلى اللوز بالزيت أو السمن النباتي الذي قليت فيه اقراص الكفتة حتى يحمر قليلاً وتضاف اليه حبات البالزاء والكشمش. يقلب الكل مدة دقائق ثم يرفع ويحتفظ به جانباً.

ترق العجينة الموزقة فوق سطح مرشوش بالدقيق وتمد في طبق خاص بالفردن أو في قالب قليل الارتفاع، مدهون بالزبدة ومرشوش بالدقيق بحيث تبقى اطراف العجين الزائدة خارج القالب وبمقدار يكفي لتغطية كل الحشو.

يخلط الأرز الطهو مع اقراص الكفتة (أو قطع الدجاج) والبيض المسلوق واللوز والبالزاء والكشمش. يترك الكل بالهال والقزنفل والقرقة. ترد اطراف العجين على الخليط بشكل قالب مفلق. يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر العجين. يقلب في طبق ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ○ كاسان من الأرز (عنب | ○ ثلاث حبات من كبش |
| أو بسماتي) | القزنفل |
| ○ نصف كيلو غرام من | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| اللحم المفروم أو بجلجة | القرقة (الدارسين) |
| صغيرة | ○ زيت نباتي للقلي |
| ○ أربع بيضات مسلوقة | ○ زبدة للدهن |
| ○ نصف كاس من اللوز | ○ بصلة مبشورة |
| المقشر | ○ مغلف من العجينة |
| ○ نصف كاس من | الموزقة Puff pastry |
| الكشمش | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ كاس من حبات البالزاء | الدقيق |
| المسلوقة | ○ كاسان من مرق اللحم |
| ○ ملح وفلفل أسود | أو مكعب من مرق اللحم |
| بحسب الرغبة | مذوّب في كاسين من الماء |
| ○ خمس حبات من الهال | السلخن |



صنف يتميز به المطبخ العراقي. مذاقه خاص. يؤكل مع السلطة.

رزبالروبيان

طبق رئيسي من الارز بالقريدس والبصل والبقدونس. يتميز
بسرعة تحضيره. يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

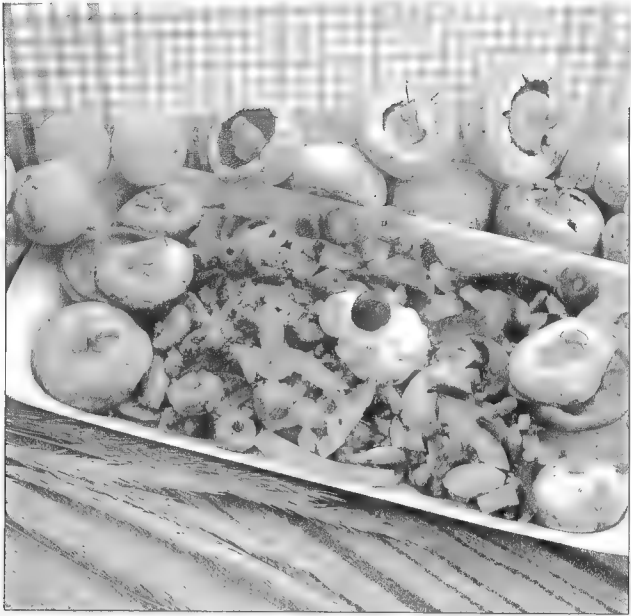
التحضير

يفسل الروبيان. يقطع البصل الى حلقات. ترتّب طبقات من
الروبيان والبصل في وعاء وينثر عليها البقدونس. يصبّ عصير
الليمون والخل ويرش الملح والكاري والفلفل الاسود. يطهى
الكل على نار خفيفة مع التقليب من وقت الى آخر. ويترك
الخليط حتى ينضج.
ينقى الارز ويفسل ثم يسلق ويصفى. يسخن الزيت
ويضاف الى الارز مع الروبيان. يترك الكل على نار خفيفة مدة
نصف ساعة حتى ينضج تماماً.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ ملعقة صغيرة من
الكاري | ○ كيلوغرام من القريدس
(الروبيان) مع قشره او |
| ○ ملح وفلفل اسود | ○ نصف كيلوغرام من
الروبيان المقشر |
| ○ بحسب الرغبة | ○ كاسان من الارز الطويل |
| ○ نصف حزمة من
البقدونس مفروم ناعماً | ○ الحبة |
| ○ عصير ليمونة حامضة | ○ حبتان من البصل |
| ○ ملعقتان كبيرتان من
زيت نباتي | ○ كبيرتان |
| | ○ ملعقة صغيرة من الخل |





محموس الكمة

كَمَاةٌ بِاللَّحْمِ وَالْبَصَلِ. مَطْبِقٌ عِرَاقِيٌّ شَهِيرٌ وَمَشْهُ. يُقَدَّمُ سَاخِناً مَعَ
الْأُرْزِ الْمَطْهُورِ.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة
الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يفسل الفطر جيداً. يقشَّرُ ويُغسل من جديد. يسلق مدة
ربع ساعة. يصفى ويُقطع إلى قطع صغيرة.

يقلّى البصل في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف إليه
اللحم ويقلّى. يصب كأس من الماء. يطهى الكُلُّ حتى ينضج
اللحم. يَنثَرُ المِلْحُ وَالْفَلْفَلُ الْأَسْوَدُ ثُمَّ يضاف الفطر ويُقَلَّبُ حتى
يحمَر. يُقَدَّمُ الطَبَقُ سَاخِناً.

يمكن توزيع الفطر على سطح الأرز الأبيض المطهو.
ويمكن استعمال الكَمَاة بدل الفطر.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من
اللحم المفروم | ○ كيلوغرام من الكَمَاة أو
الفطر |
| ○ ملح وفلفل بحسب
الرغبة | ○ جبَّان من البصل |
| ○ كأس من الماء | ○ مفرومات ناعماً |
| | ○ زيت نباتي للقلي |

السبزي

سبانخ باللحم مع الكزبرة والشبت والبقدونس والحلبة. يقدم المطبق ساخناً الى جانب الارز.

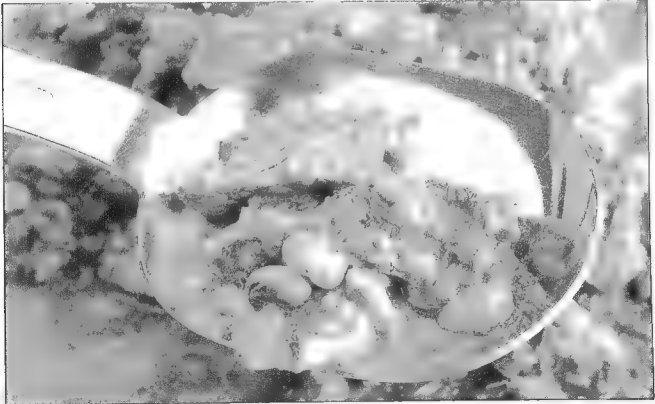
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من السبانخ	○ حبة من النومي بصرة
○ ربع كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه	○ من دون طحن
○ كاس من عصير الطماطم	○ حزمة من الشبت
○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)	○ حزمة من البقدونس
○ حبة من البصل	○ حزمة من الكزبرة
○ حبة من الحامض المجفف (النومي بصرة)	○ حزمة من الحلبة
○ مطبوخة	○ الخضراء
	○ ربع كاس من الحمص
	○ المتقوع او نصف كاس من حبات الفاصولياء
	○ الحمراء الجافة المتقوعة
	○ زيت نباتي للقلي

التحضير

ينظف السبانخ. يغسل مرات عدة ويغرم. يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغم البصل ثم يقل بالزيت حتى يحمّر. يضاف اليه اللحم ويقبّ حتى يحمّر. يغم الشبت والبقدونس والكزبرة والحلبة فرماً ناعماً وتضاف كلها الى اللحم. يحمّر الكل جيداً ثم يضاف السبانخ والحمص المتقوع وصلصة الطماطم وعصيرها والنومي بصرة والماء. يترك الكل يغلي حتى ينضج. يقدم السبزي ساخناً.



تركي الخضر

من الأطباق المرافقة الرئيسية. غني بأنواع الخضر واللحم.
يقدم إلى جانب الأرز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الطماطم المقطعة
- نصف كيلوغرام من الغنم أو البقر
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من السمسم
- جبثان من البصل مفرومتان ناعماً
- حبة من القرع الأصفر (الشجر)
- كاس من البامياء
- جبثان من الباذنجان مقطعتان إلى حلقات
- ربع كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (أو أي نوع آخر من الخضر الموسمية)
- حزمة من الكرفس أو الخنثاء
- ملح وبهارات بحسب الرغبة
- كاسان من الماء

التحضير

يقطع اللحم ويفسل، تغسل الخضر كلها، تقطع رؤوس البامياء، يقشر القرع. يقطع الباذنجان والقرع إلى حلقات وتزرع خيوط الفاصولياء الجانبية وتقطع طولياً. ينظف الكرفس ويفرم ناعماً.
يقلّي البصل بالسمن على نار متوسطة. يضاف إليه اللحم المقطّع ويصّب فوقه كاسان من الماء.
يترك الكل يغلي حتى ينضج اللحم. يرفع البوعاء عن النار. ترتّب الخضر ونصف كمية الطماطم فوق اللحم. يعصر ما تبقى من الطماطم ويمزج مع قليل من الماء ثم يوزع على الخليط. ينثر الملح والبهارات ويتبع الطهو حتى تنضج الخضر.
يقدم الطبق ساخناً.

تبسي الهانة

التحضير

يقطع رأس حبة الملفوف (الهانة) وتغسل جيداً. تترك ورقتان كبيرتان من دون تقطيع. يقطع ما تبقى من الأوراق إلى قطع صغيرة ومستطيلة. تسلق قليلاً أو تغمر بالماء المغلي بضع دقائق حتى تطرى. ترفع وتترك جانباً.
يقلّي البصل في ملعقتين من السمّن حتى يصير لونه ذهبياً.
يضاف اللحم المفروم ويقالب حتى يحمر. يتبلّ بالملح والفلفل الأحمر والأسود.
يدهن قدر صينية بملعقة من السمّن وتمدّ فيها ورقة كبيرة من الهانة. ترتّب فوقها أوراق الهانة المقطعة وتغطي بطبقة من اللحم المفروم ثم تمدّ طبقة أخرى من الهانة ويوزع عليها اللحم وهكذا حتى تنتهي كمية اللحم والهانة.
يخلط عصير الطماطم مع الماء ويصبّ فوق الخليط. تغطى الصينية وتدخل إلى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى ينضج اللحم والهانة. يقدم الطبق ساخناً.

طبق من الملفوف مع اللحم وعصير الطماطم. يقدم مع اللبن الزبادي والثوم أو مع صلصة الثوم والليمون.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- حبة من الملفوف (الهانة) متوسطة الحجم
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة ناعماً
- كاس من عصير الطماطم
- نصف كاس من الماء
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملح وفلفل أحمر وأسود بحسب الرغبة



مقلوبة الباذنجان مع اللحم والأرز والمقلوبة المصغرة. لثام
منزلة بالصنوبر والقرن المصغرة.

بعد الإفطار. ستة مدة الشطير ثلاثة أرباع الساعة مدة
الحشو ساعة.

المقادير

○ ثلاث كؤوس من الأرز	○ ملح وبيس حسب
○ نصف كيلو غرام من لحم	○ الزبدة
○ اللحم مفروم	○ قرفة (إرسيج) بحسب
○ ثلاثة أرباع كيلو غرام	○ الزبدة
من الباذنجان	○ ثلاث كؤوس من عصير
○ بصل كبيرة	الطماطم
○ فلفل من اللحم	○ حبثان من المقلوبة
○ سقنق	الخضراء
○ زيت نباتي	

التحضير

يغلي الأرز، يسلق ويقلع في دماء
يقلع الباذنجان أو حطفت. غسل ويصفى ثم يقلع في
الزيت حتى يحمّر
يقلع البصل والمقلوبة المصغرة إلى حطقات ويقلع مع
اللحم من نار متوسطة حتى يانيل، يضاف إليه اللحم ويقلع
يقلع اللحم ويقلع بجره الك جيداً بحسب قليل من الماء
ويقلع اللحم حتى يفسح اللحم
يرب الباذنجان في قدر الزبداء ويقلع ببطء من اللحم ثم
ترش طبقة من البصل وتقلع بالمقلوبة ويقلع الأرز من
سفلها تنثر القرفة ويصفى عصير الطماطم ويقلع الزبداء
ويترك على نار خفيفة حتى يصفى الأرز
يقلع الحطاف في طبق التقديم ويقلع سقنقاً

الدولة البغدادية

خضر محشوة باللحم والأرز والتوابل. طبق عراقي مشتهر. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم الغنم	○ بهارات
○ المدهن	○ نصف كيلوغرام من
○ خاسان من الأرز	○ الباذنجان الصغير
○ حزمة من الكرفس	○ الحجم
○ حزمة من البقدونس	○ نصف كيلوغرام من
○ حزمة من النعناع	○ البصل الكبير الحجم
○ حزمة من الشبث	○ يضع أوراق عنب أو
○ بصلة	○ سلق
○ أربعة فصوص من	○ نصف حبة صغيرة من
○ الثوم	○ المفلوف
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ثلاث حبات من الفليفلة
○ زيت نباتي	○ الخضراء
○ خمس ملاعق كبيرة من	○ ثلاث حبات من الطماطم
○ عصير الليمون الحامض	○ ثلاث حبات من الخيار
○ أو عصير التمر الهندي	○ ثلاث حبات صغيرة من
○ ملح وفلفل أسود	○ الكوسا
○ بحسب الرغبة	○ ملعقتان كبيرتان من
○ كمون	○ سمّن نباتي

التحضير

ينقى الأرز ويغسل ثم يصفى. يفرم اللحم ناعماً ويخلط مع الأرز. يفرم النعناع والشبث والبقدونس والكرفس والبصل

والثوم. يضاف الكل الى خليط اللحم ويتبل بالملح والفلفل والكمون والبهارات. تقسل الخضر ثم يجوف الباذنجان والطماطم والكوسا والخيار والفليفلة الخضراء وتحشى كلها بالحنشو المحضر.

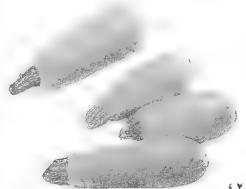
يقشر البصل ويقطع رأسه وقسم من جهته السفلى. يشق طولياً ليصير طبقات عدة ويسلق في الماء مدة خمس دقائق ثم تحشى كل طبقة بالحنشو نفسه.

يدهن وعاء بالسمن والزيت. ترتب في قعره طبقة من الباذنجان والكوسا وتغطى طبقة من الفليفلة ثم من الخيار وتوزع عليه الطماطم.

تقطع اللهاة الى قطع متوسطة وتسلق في الماء المالح المغلي. يوضع الحشو في وسط كل قطعة وتلف على شكل اصابع. تغلس أوراق العنب في الماء الساخن وتلف بالشكل نفسه.

ترتب قطع اللهاة فوق الطماطم وتغطى بطبقة من ورق العنب. يضغط عليها بطبق وتغمر بالماء. يصب عصير التمر الهندي أو عصير الليمون. يترك الوعاء يغلي على النار حتى يتبخر السائل وتخفف النار حتى ينضج الأرز. تقلب الخضر المحشوة في صينية كبيرة وتقدم ساخنة.

يطلق على الكوسا في العراق اسم «الشجرة». يحتوي على الكبريت والفوسفور واليوتاس والكلس والحديد والمنغنيز. وقد تحدث بعض الأطباء العرب عن الكوسا قوصفه ابن البيطار بأنه «غذاء رطب، انحداره الى المعدة سريع». وقال عنه الرازي انه «من طعام الحروريين، يطفىء ويبرد ويسكن الالتهب ويقتع ضد الحميات».





محشي البصل

التحضير

يقشّر البصل. يقطع رأسه وقسم من اسفله ثم يشق طولياً بالسكين (من دون ان يقطع كلياً). يوضع في الماء البارد ويسلق على نار متوسطة حتى يغلي مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار، يصفى ويترك ليبرد قليلاً.

تفتح حبات البصل وتفصل طبقات كل حبة إلى خمس أو ست طبقات.

يحضر الحشو كالآتي: يغسل الارز جيداً ويخلط مع اللحم والطماطم والباقلاء والشيت والثوم وببّ البصل المفروم ويتبل بنصف كمية الملح والبهارات وعصير الليمون. تحشى طبقات البصل بالخليط. ترتب في وعاء مدهون بالسمن. تضغط بطبق وتوضع على النار ثم تصاف اليها بعد خمس دقائق، صلصة الطماطم المدبوبة في كأسين من الماء وما تبقى من الملح والبهار وعصير الليمون. (يمكن اضافة المزيد من الماء لغمر البصل). يترك البصل على النار حتى يغلي ويتبخّر السائل من صلصته ثم تخفف الحرارة ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. يقدم الطبق ساخناً.

من اشهر الاطباق العراقية الرئيسية. يتطلب حشو البصل دقة في التحضير. يؤكل ساخناً مع المرق أو مع اللبن الزبادي. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---|-------------------------------------|
| كيلوغرام من البصل | ○ نصف حزمة من الشيت |
| الكبير الحجم والدائري الشكل | ○ المفروم |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| ○ كأسان من الارز | ○ ملح وبهار وكمون وقرفة بحسب الرغبة |
| ○ فصان من الثوم | ○ حبتان من الطماطم مقطعتان |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) | ○ ربع كيلوغرام من الباقلاء الخضراء |
| ○ عصير ليمونة حامضة | ○ المفرومة (فول اخضر) |

حلويات

حلاوة الشعيرية

حلاوة الشعيرية بالجوز والهيل. من الحلويات العراقية اللذيذة. تقدم باردة او ساخنة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تقلى الشعيرية بالزبدة حتى تحمر. يصب فوقها الماء وتقلب حتى تطرى. يضاف السكر تدريجاً مع الاستمرار في التحريك. تترك على نار خفيفة حتى تمتص الشعيرية كمية الزبدة كلها. ينظف الجوز ويقطع الى قطع صغيرة. يضاف الى الشعيرية مع مسحوق الهال. يقلب الخليط جيداً ثم يصب في اطباق التقديم. تقدم الحلوى باردة او ساخنة.

المقادير

- نصف رزمة من الشعيرية
- كاس ونصف من الماء
- نصف كاس من الجوز
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- خمس ملاعق كبيرة من الزبدة

زردة وحليب

حلى عراقية لذيذة من الارز واللبن (الحليب). تقدم مكسوة بالدبس. يكسبها الهال نكهة مميزة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

يلتصق الارز في قعر الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة لينضج الارز. يضاف الملح والهيل ثم يصب الخليط في طبق ويترك حتى يبرد. يمكن استبدال الدبس بملون الطعام الاصفر فيصير لون الزردة اصفر.

تحضير الارز باللبن

ينقى الارز، يغسل ويترك منقوعاً بالماء البارد. يوضع الماء في وعاء ويترك على النار حتى يغلي. يضاف اليه الارز ويحرك باستمرار حتى ينضج. يصب اللبن وتخفّف الحرارة ويترك المزيج على النار حتى يتماسك. ينثر عليه الملح ومسحوق الهال.

يصبّ الارز باللبن في طبق ويترك حتى يبرد. تصبّ فوقه الزردة.

مقادير الزردة

- كاسين من الدبس
- نصف كاس من الارز
- ثلاث كؤوس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال

مقادير الارز باللبن

- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال (الحليب)
- كاسين من اللبن
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كاس من الارز
- ثلاث كؤوس من الماء

التحضير

ينقى الارز وينقع بالماء البارد. يوضع الماء في وعاء ويترك على النار حتى يغلي. يضاف اليه الارز والدبس ويحرك الكل من وقت الى آخر حتى لا

حلاوة الطحين

حلاوة باللوز والهيل. حلوى عراقية شهية. تقدّم باردة بعد تزيينها باللوز المحمص.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يذوّب السكر مع الماء على نار متوسطة ويترك حتى يغلي. يضاف الهال أو ماء الورد. يرفع المزيج ويترك ليبرد قليلاً. يسلق اللوز ويقشر. يحمّص في الزبدة ثم يرفع. يقلب الدقيق في الزبدة نفسها حتى يحمّر. يرفع الوعاء عن النار ويضاف مزيج الماء والسكر ونصف كمية اللوز المحمص. يحرك الخليط ثم يعاد إلى النار مع التحريك المستمر حتى يصير عجينة متماسكة. يصبّ في طبق التقديم، يزيّن بما تبقى من اللوز ويقدم بارداً.

المقادير

- | | |
|--|-----------------------------|
| ○ ربع كاس من اللوز | ○ كاس ونصف من الدقيق |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الهال أو ملعقة كبيرة من ماء الورد | ○ كاس ونصف من السكر |
| | ○ كاسين من الماء |
| | ○ ثلاثة أرباع كاس من الزبدة |



غريبة الجلبان

غريبة بالسمنسم. من الحلويات العراقية اللذيذة. تزين بالسكر الناعم وتقدم الى جانب شراب البرتقال أو الاتناس.

الكمية: خمسون قطعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهي: ساعة وربع.

التحضير

يخفق صفار البيض مع الفانيليا ويضاف السكر والزيت، والباكينغ باور. يحرك الكل جيداً حتى يتجانس. يحمص السمنسم على نار خفيفة ثم يطحن ويضاف تدريجاً الى الخليط. يحرك الكل جيداً حتى يصير عجينة متماسكة تترك مدة ربع ساعة ثم تقطع الى كرات بحجم حبة اللوز. يرق كل منها باليد ويرش عليها السكر الناعم. ترتب الكرات في صينية مدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة ربع ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من السكر
- كيلوغرام من السمنسم (الجلبان)
- نصف كاس من زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باور
- صفار ست بيضات
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- نصف كاس من السكر الناعم
- ملعقة كبيرة من الزبدة

داطاي

حلى شهية من البيض والزبدة والدقيق. تقدم مقلية ومغطاة بالقطر الحضر.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهي: نصف ساعة.

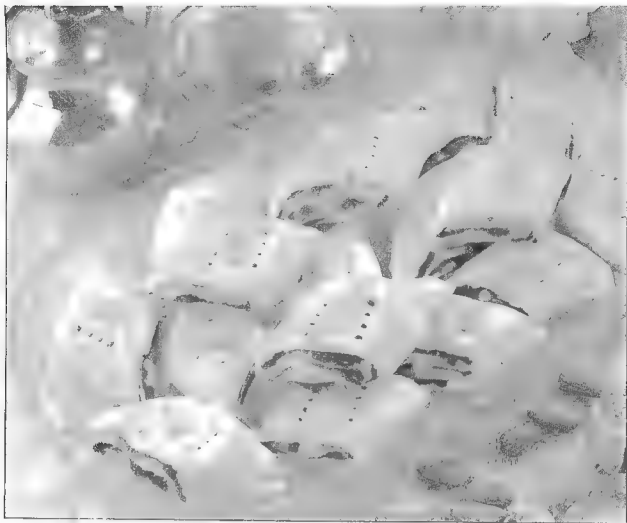
التحضير

تدوّب الزبدة على النار ويضاف اليها الماء. يترك المزيج حتى يغلي ثم يرفع عن النار ويضاف اليه الدقيق تدريجاً. يحرك بسرعة ويعاد الى نار خفيفة حتى يصير عجينة طرية. تخفف النار وتترك عليها العجينة ثم ترفع عن النار وتترك حتى تبرد يضاف اليها البيض تدريجاً مع الفانيليا. يعجن الكل باليد حتى تصير العجينة متماسكة. تدهن اليد بالزبدة ويقطع بها العجين الى دوائر صغيرة ترتب في مقلاة مليئة بالزيت البارد. توضع المقلاة على نار قوية وتقل في القطع حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع عن النار، ترتب في طبق التقديم وتغمر بالقطر.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- اربع كؤوس من الماء
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- خمس بيضات
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- قطر بحسب الحاجة
- زيت نباتي للقلي

يتطلب حفظ الزبدة تغليفها بورق المينيوم ووضعها بدرجة برودة معينة تراوح بين الصفر وعشر درجات. وينبغي عدم تعريض الزبدة لاشعة الشمس.



الكليجة البغدادية

حلى محشوة بالجوز أو التمر. يبرز فيها طعم الهال والانيسون. تقدم مع عصير البرتقال أو الاناناس.

عدد الأشخاص: خمسة عشر. مدة التحضير: ثلاث ساعات. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينخل الدقيق مع الباكينغ باودر والملح والبهارات. يحفر في وسطه ويصبّ السمن أو الزبدة المذوبة في الحفرة. يفرك الخليط حتى يمتص الدقيق كل الزبدة ويتجانس الخليط. يصب الماء الساخن أو اللبن ويعجن الكل باليدين أو بخفاقة كهربائية. يغطى العجين مدة ربع ساعة (أو ساعة إذا استعملت الخميرة الجافة بدل الباكينغ باودر).

يقطع العجين الى اقراص تحشى بالجوز والسكر او بالتمر المقل مع الهال ثم توضع في قوالب خاصة بالكليجة. تخفق البيضة ويدهن بها سطح الكليجة. تدخل القوالب الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يحمر سطحها.

المقادير

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- كأس من سمن نباتي أو الزبدة
- كأس من الماء أو اللبن (الحليب) السلخن
- رشّة من الملح
- بيضة
- جوز أو لوز وسكر أو تمر للحنشو
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر أو الخميرة الجافة
- بهارات خاصة بالكليجة (حبثان من الهال، ريع
- ملعقة من الحبة الحلوة، ربع ملعقة من الانيسون، رشّة من الفانيليا)

البقلاوة

حلوى محشوة بالجوز والسكر والهال. تعرف في معظم البلدان العربية بالبقلاوة. تقدم في المناسبات الرسمية.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ ثلاث كؤوس من الدقيق	○ كاس من الجوز المفروم
○ ثلاث بيضات	○ ربع كاس من السكر
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ الناعم
○ كاس من الزبدة المنصوبة	○ ملعقة صغيرة من
○ كاس من القطر	○ مسحوق الهال
○ نصف كاس من النشاء	
مقادير القطر	
○ كاسان من السكر	○ ملعقة صغيرة من ماء
○ كاس من الماء	○ الورد
○ ملعقة صغيرة من	○ رشة من مسحوق الهال
عصير الليمون الحامض	

التحضير

يخاط الجوز مع السكر والهال.
يخل الدقيق مع قليل من الملح. يحرر في وسطه وتصب

الزبدة المنصوبة في الحفرة. يفرك الدقيق والزبدة جيداً حتى يمتص الدقيق كمية الزبدة كلها.
يضاف البيض تدريجاً ويصب قليل من الماء الفاتر. يدعك العجين جيداً باليدين حتى يتماسك. يغطى بقطعة قماش ويترك جانباً مدة نصف ساعة.
يمد العجين ويقطع الى اثنتي عشرة قطعة. ترق قطع العجين بسماكة نصف سنتيمتر على لوح خشبي مرشوش بالنشاء. ترتب ست قطع من العجين في صينية مدهونة بالزبدة. يوضع في وسطها خليط الجوز ثم تغطى بقطع العجين المتبقية. تقطع بخطوط متعرجة وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحها. يوزع عليها القطر وتقدم.

تحضير القطر

ينوب السكر مع الماء على النار. يترك المزيج حتى يغلي، تضاف اليه ملعقة صغيرة من عصير الليمون ويترك يغلي حتى يشتد قليلاً ثم يضاف ماء الورد ومسحوق الهال.

الاصابع المالحه

التحضير

ينخل الدقيق والباكينج باودر. يحرر في وسط الدقيق وتصب الزبدة في الفتحة. يفرك الدقيق باليد حتى يمتص كل الزبدة ويتجانس الخليط، تخفق بيضة مع الفانيليا وتضاف اليه. يعجن الكل باليدين حتى تتشكل عجينة متماسكة، ينثر عليها الجبن المبشور ثم تقطع الى قطع صغيرة تمدد على مسطح وتلف بشكل حلل.
يقطع الحلل على شكل اصابع. تخفق البيضة الثانية ويدهن بها سطح اصابع العجين. ينثر السمسم بحسب الرغبة ثم ترتب اصابع العجين في صينية، تدخل الى فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يحمر سطحها.

حلوى بالجبن والسمسم. تقدم باردة مع الشاي او اللبن.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

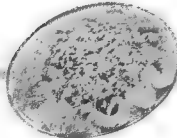
○ كاسان من الدقيق	○ ملعقة صغيرة من
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ الباكينج باودر
○ الزبدة المنصوبة	○ ملعقة صغيرة من
○ بيضتان	○ الفانيليا
○ كاس من الجبن المبشور	○ ربع كاس من السمسم



الخليج العربي

الاطعمة الخليجية تكاد تكون نفسها في الامارات والكويت وقطر، وسائر دول الخليج العربي. اول انطباع عن اطعمة الخليج هو كونها متنوعة النكهات وحريفة اكثر الاحيان. وسبب ذلك وقوع دول الخليج في قلب الممر الممتد ما بين الهند مصدر التوابل الاعم، واوروبا مستوردة التوابل ورائدة تجارتها. ابرز التوابل التي تعطر اصناف الاطعمة الخليجية، الهال والكزبرة والكمون والقرفة وجوز الطيب والفلفل، الحريف منه والحو والنضر والجاف، وايضاً الزنجبيل والكركم والزعفران. وغالباً ما تستعمل هذه المطيبات في مجالي المذاق والاريج كمزيج من البهارات المصنعة بمهارة والمخلوطة بغن عريق توارثته الاجيال. بين المواد الاولية الداخلة في تركيب الاطعمة الخليجية يبرز عنصران اساسيان هما: لحم الغنم والارز. الارز المفضل هو البسماتي المستورد من باكستان والمروي بانهار يكونها ذوبان الثلوج في قمم الهمالايا، والذي تنتجه العراق وهو لا يقل جودة وحلاوة عطر عن الاول. اشهر الاطعمة المصنوعة بالارز: «المحمر» و«المشكول» و«المعس». اما لحم الغنم فهو اساس الوجبات اليومية ويُقدّم معه اصناف الدجاج، وايضاً اقصر انواع الاسماك التي تجود بها البحار السخية المحيطة بالخليج العربي. ويترافق الغذاء اليومي مع السلطة النضرة المؤلفة من خضّر موسمية اهمها الخس والخيار والطماطم والفلفل الاخضر والبصل. تتجلى اهمية لحم الغنم في الاعياد والمناسبات الفخمة حيث يتوجب ان يتوسط المائدة صنف «القوزي».

وبتقدم «القوزي» يراسم تختصر تراثاً عريقاً من كرم الضيافة.



طبَّقْ أولاً شورية الجريش مع الطماطم

حساء الجريش مع الفين وصلصة الطماطم يقدم مديناً
بالبندوس اللزيم

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطبخ: أربعين دقيقة

المقادير

○ أربع ملاعق كبيرة من الجريش	○ كأس من اللبن (الحليب)
○ خمس كؤوس من دقيق	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الكثافة (ربو)
○ نصف من دقيق ملونة	○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
○ في خمس كؤوس من ماء	○ البصل من مسحوق جود
○ نصف	○ الطيب والقرنفل
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ (الدرجن)
○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس	○ ربع حزمة من البقدونس

التحضير

يؤخذ البصل ناعماً، يسلق البندوس جيداً ويقدم ناعماً
تدور الزبدة في النار يضاف إليها البصل اللزيم ويقلب على النار
حتى يصبح لونه ذهبياً
يضاف الدقيق ويقلب مع البصل حتى يتجانس دارج
يرفع من النار ويضاف إليه الفين ومسحوق جود الطيب
ويحرك ثم يندد إلى النار ويقلب حتى يثقل ويتسبك
تدرب صلصة الطماطم في مرق اللحم، نصف كوب الطيب
ويقلب بسرعة ويبرد ثم لا تشترك كل من اللبن
يؤخذ الجريش جيداً ويغسل ثم يضاف إلى التحية ويترك
على النار يثقل مدة ربع ساعة توزع على مسطحة القرنية
وعصير الليمون
يصفى الحساء في ابدان عميقة ويرش بالبندوس اللزيم
يقدم مسكناً



شوربة الجيما

حساء الفطر مع اللحم والخضر المنقوعة. من الأطباق الأولى الغذائية. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم بلا عظم أو	○ حبة من الفليفلة الخضراء الحلوة
○ مكعبات من لحم البقر	○ حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرّة)
○ ست كؤوس من مرق اللحم أو ثلاثة مكعبات من مرق اللحم مذوّبة في ست كؤوس من الماء	○ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود والكمون والكزبرة الجافة المطحونة
○ أربع ملاعق صغيرة من الزبدة أو زيت نباتي	○ ربع حزمة من البقدونس
○ نصف كاس من الفطر (الجيما) المفروم	○ حبة من البصل
○ حبة من البطاطا	○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
○ حبة من الجزر	○ ملح بحسب الرغبة
○ حبة من الطماطم	
○ ربع كاس من البازلاء	

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة، يفرم البصل والبقدونس فرماً ناعماً، يغسل الفطر ويقطع الى شرائح، تقشر البطاطا وتقطع الى مكعبات، يغسل الجزر والطماطم ويقطعان الى مكعبات، تقطع الفليفلة الخضراء الى قطع طويلة.
تسخّن الزبدة في وعاء يقلى فيها البصل المفروم الى ان يذبل، يثقل اللحم بالملح والفلفل الاسود والكمون والكزبرة ويضاف الى البصل، يقلب حتى يحمرّ لونه، يضاف الفطر ويقلى ثم تضاف البطاطا والجزر والبازلاء والطماطم والفليفلة يحرك الكل مدة خمس دقائق.
يصب مرق اللحم ويترك المزيج على النار يغلي مدة نصف ساعة الى ان تنضج الخضر واللحم ثم يضاف عصير الليمون ويوزّع الحساء في أطباق عميقة.
يزين بالبقدونس المفروم ويقدم ساخناً.

شوربة الهريس

حساء القمح مع اللحم. من الأطباق الخليجية الشهيرة. يضاف اليه عصير الليمون الحامض عند تناوله.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: ست ساعات.

المقادير

○ كأسان من القمح المقنور (الحبية)	○ عصير ليمون حامض بحسب الرغبة
○ نصف كيلوغرام من اللحم الغنم بعظمه	○ ملعقتان صغيرتان من الملح

التحضير

تغسل الحبية جيداً وتنقع بالماء البارد مدة ست ساعات (يفضل نقعها في اليوم السابق لطهيها كي يسهل نضجها).
يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم، يغسل جيداً، يفرم بالماء البارد ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) كلما ظهرت على سطح الوعاء ثم يترك على النار مدة نصف ساعة حتى ينضج اللحم تماماً، يجرّد اللحم من العظم.
تغمر الحبية بالماء البارد، توضع على النار. تغلى حتى تنضج تماماً ويصير لونها أبيض ثم يضاف اليها مرق اللحم. يترك الكل على النار مدة نصف ساعة أخرى ثم يصب في أطباق ويوزّع عليه عصير الليمون.
يقدم الحساء ساخناً.



شوربة العدس

حساء العدس مع الطماطم والشعيرية. يكسبه الليمون المجفف مذاقاً لذيذاً. يقدم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقى العدس من الشوائب ثم يغسل مرات عدة. يصفى ويغمر بالماء في وعاء كبير. يوضع على النار. ترفع الرغوة (الزيم) كلما ظهرت على سطح الوعاء ويترك العدس يغلي على النار.

يفرم البصل ناعماً. يقشر الثوم ويدق مع الملح. تقطع الطماطم الى قطع صغيرة. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل المفروم. يقلب حتى يحمّر لونه ثم يضاف الثوم والبهارات ويقلب الكل دقيقة واحدة. توزع عليه الطماطم المقطعة ويصب الخليط فوق العدس.

يضاف الليمون المجفف ويتابع الطهو الى ان يتخذ الحساء توزع الشعيرية في الوعاء وتترك تغلي. (يمكن اضافة قليل من الماء اذا اشتد الحساء). يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من العدس الاحمر المجفّف
- حبثان من البصل كبيرتا الحجم
- ربع كاس من الزيت
- خمسة فصوص من الثوم
- كاس من الشعيرية
- بهارات متنوعة بحسب الرغبة
- كاسان من الطماطم المقشرة
- ثلاث حبثان من الليمون المجفف القاتم اللون (النومي بصرية)
- ملح بحسب الرغبة

شوربة العدس

التحضير

ينظف الأرز ويغسل عدة مرات بالماء البارد ثم يصفى. ينظف العدس جيداً ويغسل.

يفرم البصل ناعماً ويسخن مقدار نصف كاس من الزيت في مقلاة. يقلى فيه البصل المفروم حتى يحمّر. يضاف اليه الأرز والعدس ويقلب الكل مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

تغلى كمية من الماء تكفي لغمر العدس والأرز. يضاف اليها العدس والأرز والملح والبصل المقلّى ثم يترك الكل يغلي مع التحريك من وقت الى آخر. تخفّف النار ويغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج الحساء. يقدم ساخناً.

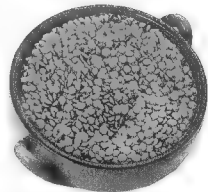
حساء العدس مع الأرز، من الاطباق الخليجية المغذية. يقدم مع الخبز المحمص.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاس من العدس
- يقشره
- ثلاث كؤوس من الأرز الطويل (البسماتي)
- بصلة كبيرة الحجم
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من زيت نباتي

العدس من المواد الغذائية المعروفة منذ القديم خصائصه الغذائية قيّمة وقد توازي خصائص اللحم في بعض النواحي لاحتوائه البروتين وفيتامين «ب» ومعادن عديدة كالحديد والكالسيوم. يستعمل بكثرة وخصوصاً في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط حيث تحضر به أطباق عديدة ومتنوعة.



طَبَق رَئِيسِي

الحامض حلو

التحضير

يفسل اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة. تحمر في الزيت الساخن وتترك جانبا. يقطع البصل الى قطع صغيرة ويقلى في الزيت. يضاف اليه قليل من الماء وعود من القرفة. يترك الكل يغلي مدة عشر دقائق. ينظف الثمر وينزع منه النوى ثم يقطع ويقلى في الزيت. يصب فوقه ربع كاس من الماء ويترك على نار متوسطة حتى يطرى ثم يهرس.

يفسل المشمش والخوخ وينقعان في الماء البارد مدة نصف ساعة ثم يصفيان ويضافان الى التمر مع اللحم والسكر. يقلب الكل على نار خفيفة.

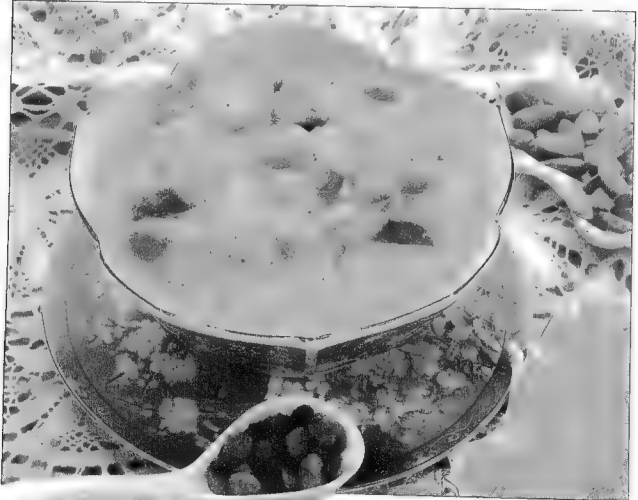
يضاف البصل المقلي مع قليل من الماء. يغطي الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم مع التحريك من وقت الى آخر. يقدم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من اللحم مع التمر والخوخ والشمش. يقم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم الخنزير | ○ ثلاثة ارباع كاس من الخوخ المجفف |
| ○ بصلة متوسطة الحجم | ○ ملعقتان كبيرتان من السكر |
| ○ نصف كاس من التمر المقطع | ○ زيت ذبقي للقلي |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من المشمش المجفف | ○ عود من القرفة (الدارسين) |
| ○ نصف كاس من الماء | |



كبة العيش

كبة محشوة بالبصل والبازلاء والكشمش. يضاف عليها الهال
نكهة مميزة. تقدم مع السلطة والخبز.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع
ساعة.

التحضير

يفسل الارز ويسلق مدة ربع ساعة ثم يصفى.
يفسل اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة. يضاف اليه
الزعفران والشوم والبهارات والملح. يخلط الكل مع الارز
ويهرس في فرامة اللحم حتى يصير عجينة متماسكة.
يحضر الحشو كالآتي: يقلى البصل في ملعقتين كبيرتين من
الزيت الساخن. تصفى البازلاء وتضاف الى البصل. يقب
جيداً ثم يثر الملح والفلفل الاسود والهال والكشمش.
تخفق البيضه وتترك جانباً. تبل اليد بالبيض وتقطع بها
العجينة الى كرات صغيرة. تجوف الكرات وتحشى بالحشو
المحضر وتختتم على شكل بيضوي.
يسخن ما تبقى من الزيت على نار قوية وتقل اقراص
الكبة حتى تحمر.
تقدم ساخنة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر الهبر
- كاس ونصف من الارز
- فصان من الثوم
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
- ملح وقليل اسود بحسب الرغبة
- بيضة
- ثلاثة ارباع كاس من زيت نباتي
- مقادير الحشو
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ربع ملعقة صغيرة من ملح وقليل اسود بحسب الرغبة
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- غلبة من البازلاء متوسطه الحجم
- ربع كاس من الكشمش

كبة البطاطا والبرغل

كبة من البطاطا والبرغل محشوة باللحم واللوز والكشمش.
تقدم مع السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع
ساعة.

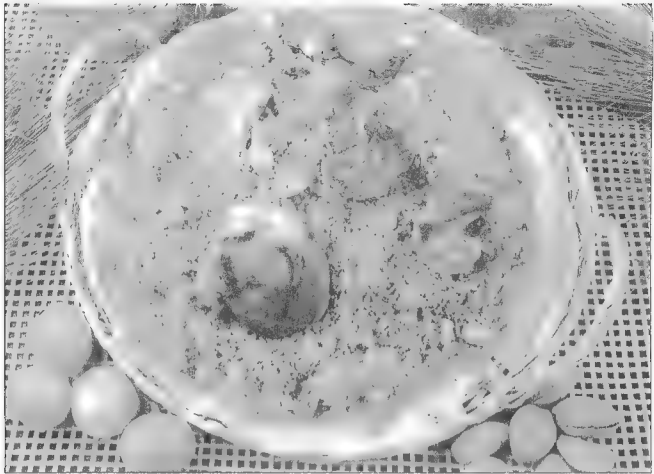
التحضير

تسلق البطاطا، تقش وتهرس. ينقى البرغل ويفسل، ينقع
في الماء مدة نصف ساعة ثم يصفى. يخلط مع البطاطا
المهروسة والدقيق والبيض والبهارات حتى تتشكل عجينة
متماسكة.
يحضر الحشو كالآتي: يفرم اللحم والبصل ناعماً. يقلى
البصل في الزيت ثم يضاف اليه اللحم ويقب على نار خفيفة
الى ان ينضج. يثر الفلفل الاسود والملح والبهارات والكشمش
واللوز. يخلط الكل جيداً.
يقطع العجين الى اقراص صغيرة. يجوف كل منها ويحشى
بملعقة كبيرة من الحشو المحضر ثم يختتم على شكل دائري او
بيضوي. يحشى ما تبقى من الاقراص بالطريقة نفسها.
يسخن الزيت في مقلاة وتقل فيه اقراص الكبة بحذر
بحيث لا يلتصق بعضها ببعض الآخر وتترك لتحمر.
تقدم الكبة ساخنة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم
- بصلة كبيرة الحجم
- نصف كيلوغرام من البطاطا
- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البرغل الناعم
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بيضة
- ملح وقليل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ربع كاس من اللوز
- المقشر والمقطع طولياً
- ربع كاس من الكشمش
- زيت نباتي للقلي





مجبوس اللحم بالجريش او البرغل

برغل باللحم والحمص والبهارات المتنوعة. من الأطباق الخليجية الشهيرة. يقدم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ثم يغسل ويفر بالماء في وعاء. يوضع على النار وترفع الرغبة (الزيم) عن سطحه. يترك يغلي حتى ينضج اللحم. يضاف النومي بصرة ونصف كمية البهارات المخلوطة ونصف ملعقة من الكون والملح والفلفل. يصفى اللحم ويحتفظ بمقدار ثلاث كؤوس من المرق. تقلى الشعيرية بالسمن حتى تحمر. يسلق الحمص ويضاف اليها ويقلب الخليط جيداً. يرفع عن النار ثم يقلل البصل في السمن نفسه ويوزع نصف كميته على خليط الشعيرية.

يضاف البرغل (الجريش) ومرق اللحم ثم يوضع الخليط على نار خفيفة الى أن يغلي ويتبخر السائل.

تحمر قطع اللحم في الزيت الساخن. ينثر عليها ما تبقى من البهارات والكون والكزبرة والبصل المتبقي. يقلب خليط اللحم على نار متوسطة بضع دقائق ثم يرفع.

يصب الجريش في طبق التقديم ويزين بقطع اللحم المقالية يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم الفم | ○ ملعقة صغيرة من |
| بغضله | مسحوق الكزبرة |
| ○ أربع كؤوس من البرغل | ○ نصف كأس من |
| أو الجريش | الشعيرية |
| ○ حبثان من الليمون | ○ ربع كأس من الحمص |
| المجلف (النومي بصرة) | المقسوم الى نصفين |
| ○ ملح وفلفل أسود | ○ ملعقة صغيرة من |
| بحسب الرغبة | البهارات المخلوطة |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| مسحوق الكون | سمن نباتي |
| ○ بصلة كبيرة الحجم | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| مفرومة ناعماً | زيت نباتي |

الكبوط

طبق رئيسي من اللحم والطماطم ودوائر العجين. يقمّ مزيناً بالبقودونس المفروم.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهي: ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم البقر	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ملح بحسب الرغبة
○ ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة	○ زيت نباتي للقلي
○ ربع كيلوغرام من الطماطم المقطعة	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس

مقادير العجين

○ ماء فاتر للجنّ بحسب الحاجة (حوالي ثلاثة أرباع كاس)	○ ثلاث كؤوس من الدقيق
	○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي
	○ ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الحشو

○ حبتان من البصل	○ ملعقة كبيرة من مسحوق الليمون
○ ربع كاس من الحمص (النخعي)	○ المحقق (النومي بصرة)
○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال	○ أربع ملاعق كبيرة من الكشمش

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه ويضاف الزيت والملح. يفرق باليد حتى يتجانس الخليط. يصبّ الماء الفاتر مع

الاستمرار في العجن حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يغطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة.

يحضر الحشو كالآتي: تقطع البصلة الى قطع صغيرة وتحمّر بالزيت.

يسلق النخعي، يصفّى ويضاف الى البصل. يُحرّك الكل وينثر مسحوق النومي بصرة وربع ملعقة من البهارات والملح والكشمش ومسحوق الهال.

يقلب الحشو مدة خمس دقائق على نار خفيفة ويترك ليبرد. يقطع العجين الى قطع متساوية تمّد على سطح مرشوش بالدقيق وترقّ حتى تصبح بسماكة سنتيمترين ثم تقطع الى دوائر بفتحة كاس. تحشى كل دائرة بالحشو وتختّم على شكل نصف دائرة ويضغط على أطرافها.

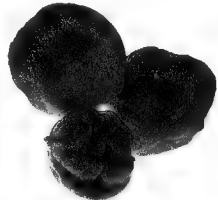
يفسل اللحم ويقطع الى مكعبات. يغمر بالماء ويوضع على النار. ترفع الرغوة (الريم) عن سطح الوعاء قبل ان يغلي. تضاف بقية البهارات والملح ونصف كمية البصل. يطهى اللحم على نار قوية حتى ينضج ثم يصفّى ويحتفظ بالرق.

يسخن قليل من الزيت ويقلي فيه ما تبقى من البصل حتى يحمّر. تضاف اليه الطماطم وصلصة الطماطم ومكعبات اللحم. يقلب الخليط مدة عشر دقائق على نار خفيفة ويصبّ فوقه المرق.

يترك حتى يغلي ويثخن، ثم تضاف اليه تدريجاً دوائر العجين مع صبّ المزيد من الماء بحسب الحاجة ويترك يغلي من جديد مدة ربع ساعة.

يصب الخليط في طبق عميق. يوزّع عليه البقدونس المفروم ويقمّ ساخناً.

النومي بصرة ليمون حامض أصفر اللون يوضع في الماء على النار حتى يغلي. يرفع ويصفّى ويترك في الهواء الطلق حتى يجف ويصير لونه بنيّاً. يستعمل النومي بصرة في العراق والخليج العربي والسعودية واليمن في تحضير أكثر الطبخات بعد تقه أو طحنه.





المرقوق

قطع من العجين مع اللحم والخضر والبهارات المنوعة. من الأطباق الخليجية الشهيرة والمغذية. يقدم ساخناً
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يخلل الدقيق في وعاء. يصفى في وسطه ويصب الزيت والملح في الحفرة. يفرك باليد حتى يمتص الدقيق كل الزيت. يصب الماء الفاتر تدريجاً ويتابع العجن الى ان تتشكل عجينة متماسكة.

يغطي العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة ليحتاج. يقطع بعدها الى دوائر صغيرة وتند كل دائرة على لوح خشبي مرشوش بالدقيق. ترق جيداً حتى تصبح بسماًكة نصف اصبع ثم تقطع بكاس على شكل اقراص متناسقة ومتساوية. ترش الاقراص بالدقيق ويترك لتجف في الشمس او في الهواء. يغسل اللحم ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يصب فوقه الماء ويوضع على النار. ترفع الرغبة (الزيم) كلما ظهرت على السطح. يترك ليغلي وينثر عليه الثوم والبهارات والكزبرة والقرنفل والفلفل والملح والكمون والقرفة. تقطع البصلة الى شرائح ويضاف نصف كميتها الى الخليط. يغطي السواء ويتابع الطهو على نار متوسطة حتى ينضج اللحم. يرفع ويحتفظ بمرقة.

يغسل الباذنجان والفليفلة والطماطم. يقطع الباذنجان طولياً. تقطع الطماطم والفليفلة. يسخن الزيت في مقلاة ويقل فيهِ اللحم مع ما تبقى من البصل.

يضاف الباذنجان والطماطم وصلصة الطماطم والفليفلة والخضراء ويقلب الخليط على نار خفيفة ثم يغطي الوعاء ويترك مدة خمس دقائق.

يصب المرق. تنقّب النومي بصرة وتضاف اليه. يترك المرق يغلي مدة ربع ساعة ثم تضاف اقراص العجين تدريجاً ويتابع الطهو على نار خفيفة مع التحريك المستمر.

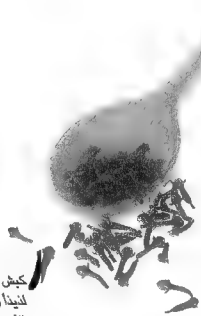
يصب المرقوق في اطباق عميقة ويقدم ساخناً.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه	○ حبة من الفليفلة
○ ربع كيلوغرام من الباذنجان	○ الخضراء الحلوة
○ بصلة كبيرة الحجم	○ ملحقة صغيرة من البهارات المخلوطة
○ حبثان من الطماطم	○ نصف ملحقة صغيرة من مسحوق الكمون
○ ملحقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (الدارسين)	○ عود من القرفة
○ (ربّ)	○ ملح بصب الرغبة
○ فصان من الثوم مقطعان	○ نصف ملحقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ حبة من الليمون المجفف (النومي بصرة)
○ حبثان من كبش القرنفل	

مقادير العجين

○ كاسان من الدقيق	○ نصف كاس من الماء
○ ملحقتان كبيرتان من زيت نباتي	○ الفاتر
	○ ملحقة صغيرة من الملح



كبش القرنفل أحد أهم التوابل المنكهة التي تضاف إلى الأطعمة فتكسيها طعماً لينذاً ورائحة عطرية. تنبت شجرته في البلاد الحارة ويستعمل كمسكن فعال لآلام الأضراس ومطهر للجروح وطارد للرشوحات.

الثريد

لحم مع الخضار والخبز. من الأطباق الخليجية المغذية. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.
عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات. يقلى البصل في الزيت الساخن. يضاف اليه اللحم والبهارات والملح والفلفل الاسود حتى يحمر. يضاف الثوم والطماطم وعصير الطماطم ونصف كمية البقدونس.
يطهى الخليط على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
تقشر البطاطا. تقطع الى حلقات سميكة (تترك كاملة اذا كانت صغيرة الحجم) وتوزع على خليط اللحم.
يصب الماء. يترك حتى يغلي وتضج البطاطا.
يقطع الخبز الى قطع متوسطة الحجم. ترتب في طبق كبير ثم يصب فوقها خليط اللحم مع المرق ويوزع ما تبقى من البقدونس على السطح.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الغنم
- بلا عظم
- حبتان من البصل كبيرتا
- الحجم مفرومتان ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من
- البهارات المخلوطة
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة
- فص من الثوم مدقوق
- كاسان من الطماطم
- المفرومة
- نصف كاس من عصير
- الطماطم
- نصف كيلوغرام من
- البطاطا
- ملعقتان كبيرتان من
- البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من
- زيت نباتي
- ثلاث كؤوس من الماء
- قطعتان من الخبز
- العربي

كباب النخي

كباب الحمص مع الخضار والتوابل. من الأطباق الخليجية الرئيسية. يقدم الى جانب السلطة او المخللات.
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يمزج مسحوق النخي مع كأس من الماء الفاتر. يعجن جيداً حتى يتجانس. تضاف اليه بيكرينات الصودا والبصل المفروم.
تقطع الطماطم والفليفلة الى قطع صغيرة وتضاف مع البازلاء الى خليط النخي. ينثر الفلفل الاسود والملح والكزبرة والكومن والبهارات المخلوطة. يعجن الكل جيداً حتى يتماسك.
يفرم النعناع أو البقدونس ويخلط مع عجينة النخي. يسخن الزيت في مقلاة. يقطع العجين الى أقراص صغيرة وتقلي حتى تحمر من الجهتين.
تجفف على ورق نشاف وتقدم ساخنة.

المقادير

- كأس من مسحوق
- الحمص (النخي)
- المجفف والمطحون
- بصلة متوسطة الحجم
- مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من
- البازلاء
- ربع ملعقة صغيرة من
- بيكرينات الصودا
- كأس من الماء
- حبة من الفليفلة
- الحريفة او الحلوة
- بحسب الرغبة
- كأس من الماء الفاتر
- حبة من الطماطم
- متوسطة الحجم
- نصف ملعقة صغيرة
- من البهارات المخلوطة
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق الكزبرة
- ربع ملعقة صغيرة من
- الكومن
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- نصف حزمة من
- البقدونس او النعناع

المخبوض

لحم مع الخضر والأرز والتوابل المشهية. من الأطباق الخليجية الشهيرة. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

يقشّر البصل ويفرم ناعماً. يسخن السمن ويقلّى فيه البصل. ينثر عليه الكركم والبهارات والملح.
يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يضاف الى البصل ويقلب حتى يحمّر. تضاف الطماطم المقطعة والبال والقرنفل ومسحوق النومي بصرة والقرفة ويترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يمتص اللحم كامل البهارات. ينثر البقدونس ويملا ثلث الوعاء بالماء ثم يترك الخليط يغلي مدة ساعتين حتى ينضج اللحم.
يفسل الأرز جيداً. يصبّ فوقه مرق اللحم ويترك يغلي حتى ينضج ويتبخر السائل. تخفف درجة الحرارة ويترك ثلاث ساعة.
يصبّ الأرز في طبق التقديم ويرتب في وسطه خليط اللحم والخضر.
(يمكن خلط الأرز مع اللحم والخضر وتقديمه).
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكبش
- كتف الخنزير
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ثلاث حبات من كبش القرنفل
- كاسان من مرق اللحم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفف والمطحون (النومي بصرة)
- عود من القرفة (الدارسين)
- ثلاث حبات من البال
- ملح بحسب الرغبة
- كاس ونصف من الطماطم المقطعة
- ربع كاس من البقدونس المفروم ناعماً
- كاسان من الأرز الطويل (البسماتي)

اللحم بالببيض

لحم بالببيض والكك المدقوق. من الاصناف الخليجية المشهية. يقدم مع صلصة الطماطم الحريفة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يفرم البصل ناعماً ويخلط مع اللحم. ينثر عليه الفلفل الاسود والملح ثم يفرم الخليط في فرامة اللحم حتى يصير عجينة طرية. يضاف البقدونس وفئات الخبز. (يمكن نقع الخبز ومصره جيداً). يتابع الخلط حتى تتشكل عجينة متماسكة.
يقطع العجين الى ست قطع متساوية ويترك جانباً.
يخفق بياض البيض. يقشّر الببيض المسلوق ويغسل كل بيضة ببياض البيض ثم تغلف بقطعة من عجينة اللحم. تغطى بالكك المدقوق من كل الجهات وتقلي في الزيت حتى تحمر. ترفع ويقسم طولياً الى قسمين. يذرع الدقوس على القطع المقلية.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- بصلة كبيرة الحجم
- نصف باقة من البقدونس مفروم ناعماً
- نصف كاس من فئات الخبز الطري
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ست بيضيات مسلوقة
- بياض بيضة
- نصف كاس من الكك المدقوق
- زيت نباتي للقلي
- نصف كاس من الدقوس (صلصة الطماطم الحريفة)



مصلي اللحم

لحم بالآز والمطر والتوتل من الأطباق العتيقة الرئيسية
وتقدم ساخنةً

عدد الأشخاص ستة مدة التحضير ساعة مدة الطبخ ساعة

المقادير

٥ كيلو غرام من لحم الضأن	٥ عود من التوتل
بصل	٥ أربع حبات من كاش
٥ أربع كؤوس من الأرز	القرنفل
٥ ثلاث حبات من البصل	٥ ملعقة صغيرة من
ملحقة ألي حنظل	الزعفران
٥ ثلاث حبات من المصطك	٥ حبة من الخبثية
مكسولة اللحم	٥ الخضراء الحريفة
٥ ثلاث حبات من البطاطا	(الحرة) ملحونة
٥ مصقل صغيرتان من	٥ أربع ملاعق كبيرة من
المحاربات المخلوطة	زيت نباتي
٥ أربع حبات من البصل	٥ ربع ملعقة صغيرة من
٥ ملح ولطال أسود	الكزبرة
بحسب الرغبة	

التحضير

يقطع اللحم إلى أربع مكسولة اللحم يغسل جيداً ويغسل
بالماء في وعاء ويوضع على النار أربع الرصة (الرصة) من
سطح أدنى إلى أن يذوب ثم يضاف إليه قليل من خلقت
البصل ويحتل من البصل والقرنفل الأسود والزعفران والخبثية
الحريفة ويصف كبة المحاربات المخلوطة ويعد من القرصة
ويكفي التوتل يترك الخليط يذوب على النار حتى يسهل اللحم
ثم يترك الملح يربع اللحم ويغسل يستعمل بالآز مطبوخ الأرز
تقشر البطاطا وتقطع إلى خلقت ويصنع على سحسب
يضاف إليها ما تبقى من خلقت البصل ويضاف قليل من
اللحم مع الكزبرة والمحاربات المتبقية يقلب الكل ثم تسال
المصطك تقطع إلى خلقت وتوزع على خلقت اللحم يصب
ربع كأس من مرق اللحم يترك الخليط على نار خفيفة حتى
يشتر البصل

يغلي الماء يملح في وعاء يضاف إليه لآز ويعد من
القرصة ويضطر من البصل يترك الأرز حتى يسهل يصف نصف
ثم يصفى ويضاف إلى خليط اللحم مع نصف كأس من مرق
اللحم

تُحطף النار ويضاف قليل مدة نصف ساعة ثم يترك

جبوس اللحم

طابق من اللحم مع الارز والحمص، تبرز فيه نكهة التوابل.
يقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ساعة ونصف.

التحضير

يفسل اللحم جيداً ويقطع الى قطع متوسطة الحجم.
يوضع في وعاء ويغمر بالماء ويترك على نار قوية حتى يغلي.
ترفع الرغوة (الزفرة) كلما ظهرت على سطح الماء. يضاف
البصل والكركم والثوم والبهارات وكبش القرنفل والقرقة
والفلفل. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة حتى ينضج اللحم
ويبقى مقدار اربع كؤوس من المرق لتحضير الارز. يرفع اللحم
ويصفى المرق. يغسل الارز. يصب فوقه مرق اللحم وينثر
الملح. يترك حتى يغلي ثم تخفف النار. توضع قطعة معدنية
تحت الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الارز
ثم يوزع الزعفران على سطحه.

يحضر الحشو كالآتي: يسلق النخي الى ان ينضج. يحمّر
البصل في السمن ويضاف اليه مسحوق النومي بصرة وبهال
والكركم والبهارات والملح والنخي المسلوق. يقلب الخليط ويترك
جانباً.

يقلى اللحم بالسمن ويتبل بالهال والكمون والكزبرة ثم يرفع
ويترك جانباً. يقتر اللوز ويقلى بالسمن نفسه ثم يضاف الى
الحشو.

يصب الارز في طبق كبير. يغطى بالحشو ويوزع على
سطحه اللحم المقلي. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلو غرام من لحم الغنم
- بعضه
- اربع كؤوس من الارز
- حبة من الليمون المجفف
- (النومي بصرة) ملحوبة
- بضع حبات من الفلفل
- الاسود
- عود من القرقة
- (الدارسين)
- ملح بحسب الرغبة
- جبتان من كبش القرنفل
- ربع ملعقة صغيرة من
- الكركم (الزعفران الهندي)
- لسان من الثوم مقطّعتان
- بصلة صغيرة الحجم
- مفرومة
- ملعقة كبيرة من
- البهارات المخلوطة
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق الهال
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق الكزبرة
- رشّة من الكمون
- بضعة خيوط من
- الزعفران منقوعة في
- الماء الفاتر

مقادير الحشو

- ربع ملعقة صغيرة من
- الكركم (الزعفران
- الهندي)
- ربع كاس من اللوز
- ملح وبهارات مخلوطة
- بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من
- سمن تبليتي
- بصلة كبيرة الحجم
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الحمص الصغير المقتشر
- والمقسوم الى قسمين
- (النخي)
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق الليمون
- المجفف (النومي بصرة)
- رشّة من الهال

الكركم انواع عديدة. يميّز التجار بين الكركم الصيني، والبنغالي، والجاوي.
ولكن الكركم الصيني هو الاغلى ثمناً والاقل استهلاكاً في اوروبا. يعتبر الكركم
عنصراً أساسياً في خليط التوابل.

كباب الدجاج

التحضير

تغسل الدجاجة جيداً وينزع جلدها وعظمها ويقطع لحمها الى قطع صغيرة. تقشر البصلة وتقدم ناعماً. تقدم الفليفلة الخضراء الحريفة وتخلط مع الثوم والبصل والبقونس ولحم الدجاج. يتبل الكل بالملح والبهارات والفلفل. يغم الخليط فرماً ناعماً في فُرامة اللحم.

يضاف نصف كمية البيضة المخفوقة الى الخليط مع نصف كأس من الكعك المدقوق. يخط الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة. تقطّع الى قطع بشكل اصبع تغمس بما تبقى من البيض للمخفوق ثم بالكعك المدقوق.

تسخّن كمية كافية من الزيت لتغطية الكباب ثم يقلى فيها حتى يحمّر لونه.

يرفع الكباب تدريجاً بواسطة ملعقة متعددة الثقوب ويجفّف على ورق نشاف.

يقدم الطبق ساخناً.

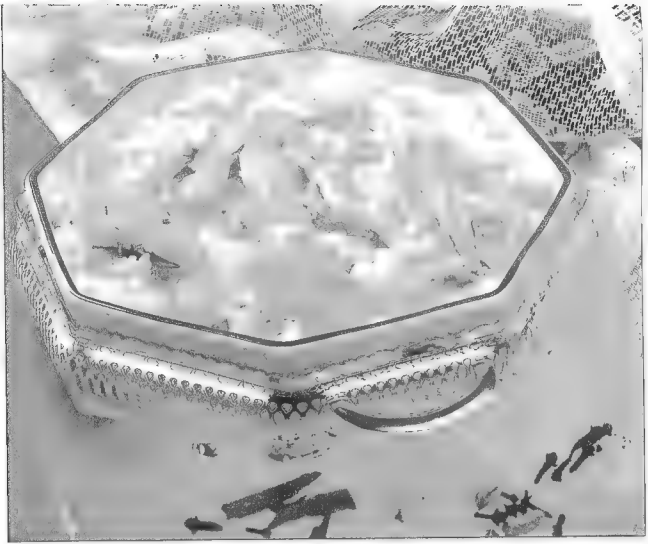
كباب الدجاج بالبيض والكعك المدقوق. يقم الى جانب السلطة والمخللات.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ دجاجة صغيرة	○ ملح وفلفل اسود
○ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة	○ بحسب الحاجة
○ بصلة صغيرة الحجم	○ حبة من الفليفلة
○ حزمة صغيرة من البقدونس مفرومة	○ الخضراء الحريفة (الحرة)
○ ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة	○ بيضة مخفوقة
○ زيت نباتي للقلي	○ كأس من الخبز الجاف المطحون او الكعك المدقوق





السليق

دجاج باللبن والارز. من الاطباق الخليجية الرئيسية. يمكن تقديمه مزيناً باللوز المحمص والصنوبر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل الارز مرات عدة ثم يصفى. تقسل الدجاجة وتقطع الى قسمين. توضع على النار وترفع الرغبة (الريم) عن سطح المرق كلما ظهرت، ثم ينثر البهار والملح والقرقة والقرنفل والهال والكمون والكزبرة.
تقشر البصلة وتقطع الى اربعة اجزاء، تضاف الى الدجاج. يغطى الوعاء ويترك يغلي مدة نصف ساعة.
ترفع الدجاجة. يضاف الارز واللبن الى المرق. يحرك الخليط باستمرار حتى يغلي وينضج الارز.
تجرد الدجاجة من العظام. يقطع اللحم ويوزع على خليط الارز. يطهى الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التقليب المستمر.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ اربع حبات من الهال |
| ○ بصلة صغيرة الحجم | ○ حبة من كبش القرنفل |
| ○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث كؤوس من الارز | ○ رشة من الكمون |
| ○ عود من القرقة (الدارسين) | ○ الكزبرة |

مضروبة الدجاج بالارز

التحضير

تفسل الدجاجة وتقطع الى ست قطع. تملح وينثر عليها نصف كمية البهارات ثم تترك جانباً.
تفسل الكزبرة والبقدونس ويقصرمان ناعماً. ينقى الارز ويغسل جيداً.

يُغلى الماء في وعاء ثم يضاف اليه البصل والدجاج والطماطم وصلصة الطماطم والثوم والملح والكزبرة والبقدونس والفليفلة وما تبقى من البهارات المخلوطة. يترك الكل يغلي مدة ربع ساعة ثم يضاف الارز ويقلب من وقت الى آخر. يغطي الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينضج الدجاج.

يوزع عظم الدجاج. يهرس اللحم جيداً ويقلب مع خليط الارز. يذوب اللبن الزبادي في قليل من الماء الفاتر. يوزع على الخليط وينثر الملح ثم يترك يغلي حتى يتجانس ويشخن.

يرتب خليط الدجاج والارز في طبق التقديم. يطر في وسطه وتصب الزبدة اللذيذة في الحفرة.
يقدم الطبق ساخناً.

دجاج بالارز والخضر والبهارات المنوعة. يقدم الى جانب الاطباق المبتلة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

○ دجاجة وزن كيلوغراماً	○ حبة من الفليفلة
○ ربع كيلوغرام من الطماطم المقطعة الى قطع صغيرة	○ الخضراء الحزينة
○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المثلثة (رب)	○ كاسين من الارز
○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً	○ كاس من اللبن الزبادي
○ حزمة من الكزبرة الخضراء	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة
○ حزمة من البقدونس	○ ملح بحسب الرغبة
	○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
	○ ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة

محبوس على دجاج

دجاج بالارز والطماطم والكزبرة والبقدونس. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ دجاجة وزن كيلوغراماً	○ حبتان من كبش القرنفل
○ نصف كيلوغرام من الطماطم مقطع الى قطع صغيرة	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفف (النومي بصرة)
○ حبتان من البصل كبيرتا الحجم مقطعتان الى قطع صغيرة	○ عود من القرفة (الدارسين)
○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي	○ خمس حبات من الهال
○ ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)	○ ملح بحسب الرغبة
○ ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة	○ كاسين من الارز الطويل
	○ ملعقة كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة
	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع متوسطة الحجم. تفسل ثم تصفى. يسخن السمن في المقلاة ويحمر فيه البصل. ينثر عليه الكركم والبهارات والملح. يقلب الكل جيداً ويترك على نار متوسطة بضع دقائق. تضاف قطع الدجاج والطماطم وتقلب حتى تختلط جيداً مع البهارات ثم يضاف القرنفل والهال والقرفة والنومي بصرة.

تغمر الدجاجة بالماء ويترك تغلي حتى تنضج ويبقى مقدار كاسين من مرقها.

يفسل الارز مرات عدة ويضاف الى خليط الدجاج. ينثر البقدونس والكزبرة الخضراء ثم تخطف النار ويترك الارز حتى ينضج.

يصب الارز في طبق التقديم ويرتب قطع الدجاج في الوسط. يقدم ساخناً.



قورمة على دجاج

طبق رئيسي من الدجاج مع الطماطم والتوابل المنوعة. يقدم الى جانب الأرز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع صغيرة، تغسل وتلّح ثم تصفى. يرش عليها قليل من البهارات والكرّم.
يسخن الزيت ويقلّ الدجاج حتى يحمرّ ويرفع ويترك جانباً. يقشر البصل ويقطع الى حلقات. يلقى في الزيت نفسه حتى يحمرّ. يضاف الثوم المدقوق والزنجبيل والقرفة وما تبقى من البهارات ومسحوق الفليفلة الحمراء. يحرك الكل على النار مدة خمس دقائق.
تغسل الطماطم وتقطع الى قطع صغيرة، تضاف الى الوعاء مع الماء ويترك الكل يغلي ثم توزّع قطع الدجاج المقلية على الخليط وتخفّف النار. يغطى الوعاء ويترك مدة ساعة الى ان ينضج الدجاج ويخفّن المرق. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ربع كيلوغرام من الطماطم الناضجة
- عود من القرقة (الدارسين)
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- فصان من الثوم
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملح وبهارات مخلوطة بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- ماء بحسب الحاجة

فصلي الدجاج

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع الى قطع متوسطة الحجم وتغمر بالماء. توضع على النار وترفع الرغبة (الزفرة) كلما ظهرت. تترك الدجاجة حتى تغلي وتضاف اليها البهارات المخلوطة والفلفل الأسود وكبش القرنفل وثلاث حبات من الهال وفص من الثوم ويصلى. يترك الكل يغلي حتى ينضج الدجاج ثم ينثر الملح، يصفى الدجاج ويحتفظ بالمرق جانباً.
تقشر البطاطا وتقطع الى حلقات سميكة.
يحمرّ البصل في الزيت الساخن وتضاف اليه قطع البطاطا والدجاج والثوم المدقوق والطماطم وربع كأس من مرق الدجاج. يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق.
يفصل الأرز مرات عديدة ويغمر بالماء ثم يطهى على النار مع عود من القرقة وما تبقى من حبات الهال. يترك يغلي الى مرحلة نصف نضجه.
يرفع ويصفى. يضاف مع خيوط الزعفران الى الدجاج والطماطم والبصل. يغطى الوعاء ويطهى على نار خفيفة حتى ينضج الأرز تماماً. يوزّع على طبق التقديم وترتب فوقه قطع الدجاج والبطاطا. يقدم ساخناً.

دجاج مع الأرز والخضر والتوابل. من الأطباق الخليجية الشعبية. يبرز فيه طعم الهال. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- دجاجة متوسطة الحجم
- أربع كؤوس من الأرز
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ربع كيلوغرام من البطاطا
- ربع كيلوغرام من الطماطم المقطعة
- ثلاثة فصوص من الثوم
- عودان من القرقة (الدارسين)
- خمس حبات من الهال
- حبتان من كبش القرنفل
- بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في ماء الورد
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- زيت نباتي للقلي

صالونة الدجاج مع البيض

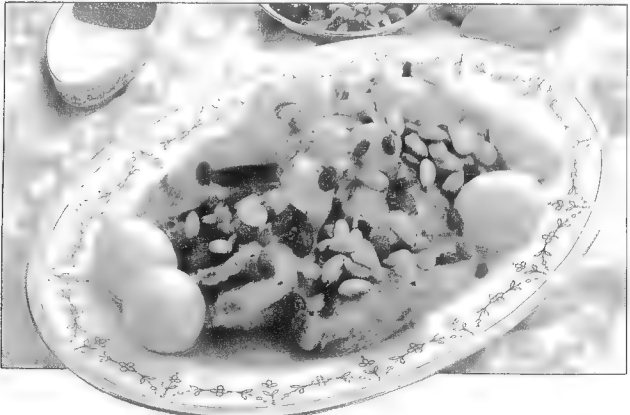
طبق من قطع الدجاج مع البيض المسلوق واللوز والزبيب.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ساعة ونصف.

التحضير

تفسل الدجاجة. وتقطع الى قطع صغيرة. تصفى وتنبّل بقليل من الملح والبهارات المنوعة.
تقشر البطاطا وتقطع الى أربع قطع. يذق الثوم مع البهارات الباقية والملح والكركم والفلفل الأسود. يسلق البيض ويقشر ويقسم كل منه الى نصفين. يحشى بقليل من البهارات المخلوطة مع الثوم والكركم ويترك جانباً.
يقلى البصل بالسمن ويحرك حتى يحمر. يضاف اليه الزنجبيل والقرفة والقرنفل والهال وقطع البطاطا والدجاج مع التحريك المستمر لدقائق قليلة ثم تخفف النار ويترك مدة عشر دقائق. تضاف الطماطم والفلفل الحاريف وما تبقى من البهارات ويترك حتى يغلي مدة عشر دقائق إضافية.
تذوّب صلصة الطماطم في أربع كؤوس من الماء الفاتر وتصب على الخليط. يترك الكل يغلي مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج الدجاج في الوعاء المغطى.
يضاف البيض المسلوق الى الخليط ويترك الكل يغلي مدة عشر دقائق ثم يضاف مسحوق الكزبرة والكمون. يرفع الوعاء عن النار ويحسب خليط الدجاج في طبق التقديم ويزين باللوز المقشر والمدقوق، يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ○ دجاجة تزن كيلوغراماً | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ونصف الكيلوغرام | ○ أربع حبات من الهال |
| ○ بصلّة كبيرة مفرومة | ○ أربع بيضات |
| ○ ثاعماً | ○ ملعقة كبيرة من صلصة |
| ○ فصان من الثوم | ○ الطماطم |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | ○ ربع كأس من اللوز |
| ○ البهارات المنوعة | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ من الزعفران الهندي |
| ○ من مسحوق الزنجبيل | ○ (الكركم) |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ حبة كبيرة من البطاطا |
| ○ من الكمون | ○ حبة كبيرة من الطماطم |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ حبتان من الفلفل |
| ○ من الكزبرة | ○ الأسود |
| ○ عود من القرفة | ○ سمن نباتي للقلي |
| ○ (الدارسين) | ○ حبتان من الفلفل |
| ○ حبتان من كبش القرنفل | ○ الخضراء الحريفة |



مجبوس الدجاج

طبق رئيسي من الدجاج مع الأرز والحمص والبهارات المنوعة.
يقدم مزينا بالأرز والكشمش والبيض المسلوق.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

التحضير

يفسل الدجاج. يدق الثوم مع الملح ويخلط مع قليل من الكركم والكمون والكزبرة والبهارات المخلوطة. تفرك الدجاجة بالخليط وتترك جانباً.

يقشر البصل ويقطع الى قطع صغيرة. يسخن الزيت ويقلل فيه البصل حتى يحمر. يضاف اليه النومي بصرة والقرفة والهال وما تبقى من البهارات وقليل من الزعفران.

تضاف الدجاجة مع قليل من الماء وتترك حتى تغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج. ترفع ويحتفظ بأربع كؤوس من المرق. يفسل الأرز مرات عدة ويصب في مرق الدجاج. يترك يغلي حتى يتبخر السائل ثم تعاد الدجاجة الى الوعاء.

يفسل النخي ويسلق. يقلل مع قليل من البصل ومسحوق النومي بصرة. يقلب الخليط حتى يحمر. يضاف نصف كمينه الى الأرز والدجاج ويحرك الكل جيداً ثم يصب في طبق التقديم.

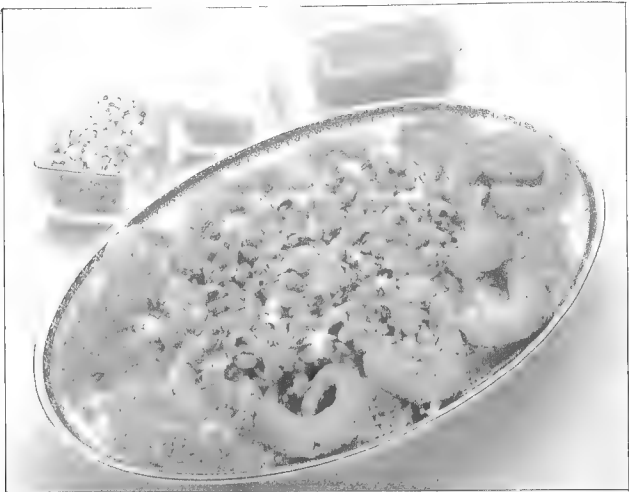
يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويقلل مع الزبيب في الزيت. يرش البيض المسلوق بقليل من الزعفران. يوزع ما تبقى من خليط البصل والنخي على سطح الطبق ويزين باللوز والزبيب والبيض الكامل.

المقادير

- دجاجة تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- أربع كؤوس من الأرز
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- نصف كأس من الحمص (النخي) مقسومة كل حبة منه الى نصفين
- حبتان من الليمون المجفف (النومي بصرة)
- نصف كأس من اللوز
- نصف كأس من الكشمش
- أربع بيضات مسلوقة
- فصان من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة (الدارسين)
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- بضعة خيوط من الزعفران منقوعة في الماء الحار
- زيت نباتي للقلي
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة



يحتوي اللوز على الماغنسيوم والكالسيوم والحديد. ويعتبر علاجاً ناجعاً لكافة الأمراض العصبية وفقر الدم. أمّا الفوسفور والكبريت المتوافران في اللوز أيضاً فهما دور مهم في تثبيت الكلس على العظام والأسنان وفي تقوية الشعر.



مخبوض الروبيان

قريدس بالأرز والطماطم واللوبياء. من الأطباق الخليجية اللذيذة. يُقدَّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يسلق القريدس (الروبيان). ينزع الخليط الأسود عن ظهره ويغسل جيداً. يسخن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه الروبيان والفلفل الأسود والبهارات والكركم.

تنقع الفاصولياء في الماء. تفسل الطماطم، تفرم ناعماً وتضاف إلى الخليط مع البقدونس والفاصولياء والملح وكاسين من الماء. الكل يقلى مدة عشر دقائق.

يفسل الأرز جيداً ويوضع في وعاء. يصبُّ فوقه كاسان من ماء سلق الروبيان. يترك على نار متوسطة حتى يتبخّر مائه ثم يضاف إلى خليط الروبيان. يقلب الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج. يحرك من وقت إلى آخر كي لا يلتصق بقعر الوعاء.

يصبّ الخليط في طبق ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ كيلوغرام من القريدس (الروبيان) | ○ ربع حزمة من البقدونس مفرومة ناعماً |
| ○ كاسان من الأرز الطويل (البسماتي) | ○ ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة |
| ○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعماً | ○ ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي) |
| ○ ربع كيلوغرام من الطماطم | ○ زيت نباتي للقلي |
| ○ كاس من الفاصولياء (اللوبياء الملبسة) | ○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة |



مجبوس السمك

طبق من الارز مع السمك والتوابل. يقدم مزيناً بالخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: لخمينة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ سمكة من المهور تزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام	○ ملحقة صغيرة من مسحوق الهال
○ اربع كؤوس من الارز الطويل (البسماتي)	○ ملحقة صغيرة من مسحوق الزعفران
○ اربع حببات من البصل متوسطة الحجم مفرومة ناعماً	○ المنقوع في ملحقة كبيرة من ماء الورد
○ نصف كاس من اللوبياء المجففة (الفاصولياء)	○ ملحقتان صغيرتان من مسحوق الكزبرة
○ حببتان من الليمون المجفف (النومي بصرية)	○ ملح وللفل اسود بحسب الرغبة
○ ملحقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)	○ ملحقة كبيرة من البهارات المخلوطة
○ زيت نباتي للقلي	○ فصان من الثوم مدقوقان
	○ خمس كؤوس من الماء

التحضير

تغسل السمكة جيداً، تنزع حراشفها وتقلىح إلى قطع متوسطة الحجم. تترك بالثوم والملح والبهارات، تترك حتى تجف وتمتص الملح ثم تقلى في الزيت الساخن وتترك جانباً.

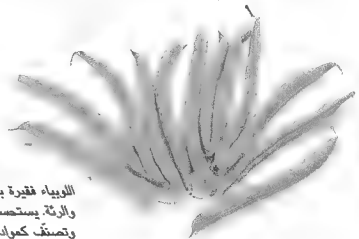
يقلى البصل المفروم في الزيت الساخن حتى يحمّر، يرش عليه الكركم والكزبرة والهال والبهارات وقليل من ماء الورد المنقوع فيه الزعفران. تثقب النومي بصرة وتضاف الى الخليط. يرفع الخليط عن النار ويترك جانباً.

تسلق اللوبياء حتى تنضج ثم تضاف الى خليط البصل وتقلب. يصب فوقها الماء وتوضع على النار حتى يغلي الماء، تضاف قطع السمك المقلية الى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة الى ان ينضج السمك، يرفع السمك ويحتفظ بأربع كؤوس من المرق.

يفسل الارز مرات عدة، يصب فوقه المرق المحتفظ به ويترك على النار حتى يتبخّر مائه، يضاف ما تبقى من الزعفران ثم تخفف النار. يوضع الوعاء على قطعة معدنية ويتابع الطهو حتى ينضج الارز.

يصب الارز في طبق كبير، ترتب فوقه قطع السمك، يزين بخليط الخضر ويقدم.

يمكن رفع قليل من خليط البصل واللوبياء قبل اضافة الماء للترزين.



اللوبياء فقيرة بقيمتها الغذائية بالنسبة إلى الخضر الأخرى، لكنها مفيدة للصدر والربو. يستحسن الأتوكل مساءً لتفادي الانتفاخ في الأمعاء، تملأ بطرق مختلفة وتصنّف كمواد مقبلة أكثر منها مغذية.

قورمة السمك

سمك بصلصة الطماطم والثوم والبهارات. يكسبه الليمون الجفّف نكهةً لذيدة. يقدّم الى جانب الأرز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من شرائح السمك المجزّدة من الحسك (الهامور أو البزن)	○ حبّتان من الليمون
○ حبّتان من البصل مفرومتان ناعماً	○ ملحقة (النومي بصرة)
○ ربع كيلوغرام من الطماطم المقطعة الى قطع صغيرة	○ ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
○ ملحقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة	○ فصان من الثوم مدقوقان
○ ملحقة كبيرة من البهارات المخلوطة	○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الأخضر أو اليلبس
	○ زيت نباتي للقلي
	○ ملح بحسب الرغبة
	○ كأس من الماء

التحضير

يفسل السمك ويخلّح. تنثر عليه البهارات والكركم ويترك في مصفاة حتى يمتصّ الملح.
يسخّن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه البصل حتى يحمرّ. يضاف الثوم والطماطم ومسحوق الفليفلة الحمراء والملح والزنجبيل وما تبقى من الكركم. تنقّب النومي بصرة وتضاف الى المقلاة ثم يصب كأس من الماء. يترك الكل يغلي مدة عشر دقائق حتى تتخّن الصلصة. يضاف السمك ويترك يغلي مع الصلصة على نار خفيفة مدة ثلاث ساعات حتى ينضج.
يرتّب السمك في طبق التقديم وتودّع عليه الصلصة. يقدّم ساخناً.
(يمكن تحضير الأرز ووضعه في طبق كبير ثم يرتّب فوقه السمك وتودّع الصلصة).

سمك محشي بالبصل

سمك محشو بالبصل والتوابل. يقدّم مع السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

○ سمكة وزن كيلوغراماً	○ نصف ملحقة صغيرة
○ بصلّة كبيرة الحجم	○ من مسحوق الليمون
○ أربعة قصوص من الثوم مدقوقة	○ الملحقة (النومي بصرة)
○ زيت نباتي للقلي	○ ملحقتان صغيرتان من البهارات المخلوطة
○ نصف ملحقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)	○ ملح بحسب الرغبة
○ حبة من الليمون الحامض مقطعة الى حلقات	○ ثلاث ملاعق من الدقيق
	○ بقرونس مفروم ناعماً للزّين

التحضير

تبشر السمكة وتنشق. تنزع احشائها ثم تغسل مرات عدّة. يفرك جوفها بملحقة من البهارات المخلوطة والملح ويترك على ورق نشاف حتى تجف.
تقشر البصل وتقطع الى قطع صغيرة. تحمّر في الزيت ويضاف اليها الثوم والملح ومسحوق النومي بصرة وقليل من الكركم والبهارات المخلوطة.
تحمي السمكة بخليط البصل وتخلق فتحتها جيداً. تدهن بقليل من الكركم والملح والبهارات ثم تترك جانباً مدة ربع ساعة.
ينثر الدقيق على لوح خشبي وتقلب عليه السمكة. تقلي في الزيت الساخن وتقلب من الجهتين حتى تحمر وتنضج. تجفف على ورق نشاف وتقدّم مزينة بالبقدونس المفروم وحلقات الليمون.

سمك مشوي مع التمر

سمك محشو بالعقدة الصفراء والبصل. يُغطى بالتمر ويقدم مشوياً إلى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يغسل السمك جيداً. يشق من جانبه وتنزع احشائه. يكرّز غسله ويملّح. يدهن بالبهارات المخلوطة ونصف ملعقة كبيرة من الكركم. يترك جانباً حتى يمتص الملح.
ينزع النوى من التمر وينقع بالماء البارد مدة ربع ساعة حتى يطرى. يصفى ويهرس بالشوكة أو بخلاط كهربائي. يضاف اليه قليل من الماء حتى يصير عجينة متجانسة. يخلط البصل مع الملح وما تبقى من العقدة الصفراء. يحشى جوف كل سمكة بالخليط ثم تخاط بسلك معدني. يدهن السمك بعجينة التمر ويشوى على مشواة الفرن أو مشواة عادية. تزال القشرة الخارجية ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ○ ست سمكات متوسطة الحجم أو سمكة كبيرة | ○ ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي) |
| ○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ أربع قطع من التمر | ○ ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة |



الميدم بالجريش

طبق من السمك مع الجريش والحَمَص واللوبياء. تكرر فيه التوابل المشهية. يقدّم مع صلصة المماطم والثوم والفليفلة الحريفة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

كيلوغرام من السمك	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون
(الهامور أو البر)	○ المجفف (النومي بصرة)
○ ثلاث كؤوس من الجريش	○ ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
○ حبتان من البصل كبيرتا الحجم ومفرومتان ناعماً	○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
○ ربع كاس من اللوبياء المحفلة (الفاصولياء)	○ عود من القرفة (الدارسين)
○ ربع كاس من الحَمَص المقسوم الى نصفين	○ حبتان من كبش القرنفل
○ حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة مقطعة	○ حبة من الليمون
○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة المحفلة	○ المجفف (النومي بصرة)
○ مسحوق الكزبرة المحفلة	○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
○ ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة	○ رأس من الثوم صغير الحجم
○ زيت نباتي للقلي	○ ملعقة كبيرة من ماء الورد

التحضير

تتقع اللوبياء في الماء مدة نصف ساعة ثم تسلق وتترك جانباً. يغسل السمك وتزال حراشفه. يسلق بالماء على النار متوسطة وتضاف اليه رشّة من البهارات وفصان من الثوم وملعقتان كبيرتان من البصل ورشة من الكزبرة.

يترك السمك يغلي مدة عشر دقائق حتى ينضج. يصفى وينزع حسكه وجده ثم يقطع الى قطع صغيرة تملح وتترك جانباً.

يسخن الزيت في مقلاة، يقلل فيه ما تبقى من البصل ثم يقلل الثوم. تنقلب النومي بصرة وتضاف الى المقلاة مع ما تبقى من البهارات والكزبرة. توزّع الفليفلة الخضراء والحَمَص واللوبياء وينثر الملح والفلفل الأسود والكركم ومسحوق النومي بصرة. يقبل الخليط ويرش بماء الورد ثم يترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

يتبقى الجريش ويضاف الى الخليط مع القرفة والقرنفل وكاسين من مرق السمك. يترك الخليط على النار الى ان يغلي ويتبخّر ماؤه.

يربّب السمك مع قليل من الحشو في وسط الجريش. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج الجريش. يصبّ الخليط في طبق التقديم ويؤنّ بما تبقى من الحشو المحضّر. يقدّم الطبق ساخناً.

يقتطع ماء الورد من الورود العطرية ويستعمل في تحضير الحلويات والمقبلات. ماء الورد المكثف او «روح ماء الورد» متوافر في الصيدليات. وغالباً ما يشير السعر الى النوعية فيكون النوع الأغلى هو الاقوى.

عيش الزعفران مع اللوز والكشمش

أرز مازندراني والقرور والكشمش من الألبان الطبيعية
الشمسية يقدّم إلى جانب شرائح اللحم
عند الأتراك في عيد. مدة التحضير نصف ساعة. مدة
التحضير ساعة.

المقادير

- أربع كؤوس من الأرز الطويل (السمسمي)
- خمس ملاعق كبيرة من خمس حبات من الفول معن نباتي
- ملح نصف الرقعة
- أربع كؤوس من الماء
- نصف كأس من اللوز
- نصف كأس من الكشمش
- زيت نباتي للقلي
- حبات من السمسم كبيرة الحجم
- خمس حبات من الفول مطبوخة جزئياً
- عود من الفلفل (القرور)
- رشعة كبيرة من الزعفران المطبوخة في ربع كأس من ماء الورد

التحضير

يغسل الأرز وينقع في ماء الفلّح مدة ساعة ثم يصفى.
تقلى أربع كؤوس من الماء في وعاء مع الخلقة وحبات الفول
يصفى الأرز والمقلح
يصفى الخمس ويوزّع على الأرز تخلط النار وترجع
فصلاً مضمجة تحت التواء يصفى وينقع اللحم مدة نصف
ساعة حتى يصفى أزر
تقطع السمسم على شكل حلقات تقلى في الزيت الساخن
حتى تتمدّ يصفى الزعفران ويصفى كمية السمسم إلى الأرز
نحط اللحم جيداً يصفى اللحم في طبق ويوزّع به نباتي من
الصلب لائق
يسخن اللوز ويغسّر ثم يلقى في السمسم. يصفى الكشمش
ويلقى في الزيت نفسه يصفى جيداً ويوزّع بهم طبق الأرز
يسخن خط الكشمش واللوز مع الأرز وتأكديه





عيش الباجلة

طبق من الفول باللحم والارز والتوابل، من الاطباق الخليجية
المفضلة. يقدم الى جانب اللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعة

التحضير

يقطع اللحم الى قطع متوسطة الحجم. يغمر بالماء البارد
ويطهى على نار قوية. ترفع الزغوة (الزيم) كلما ظهرت على
سطح الماء. يترك اللحم على النار حتى ينضج، يرفع ويصفى
ويحتفظ بالمرق لتحضير الارز.

يقلى اللحم في الزيت الساخن ويضاف البصل والثوم مع
التقليب المستمر حتى يحمر اللحم. ينثر عليه الملح والفلفل
والكمون والكزبرة والشبت. يقلب الخليط جيداً. تنزع قشرة
الباقلاء الخارجية والداخلية ويقسم الى نصفين. تفسل الباقلاء
وتصفى ثم توزع على اللحم وتقلب (اذا كانت الباقلاء يابسة
يجب ان تكون مقشرة. تنقع بالماء البارد مدة ساعتين كي
يسهل نضجها وتسلق قبل طهوها. اما الباقلاء الخضراء فلا
تحتاج الى سلق لانها تنضج بسرعة في اثناء طهوها).

يضاف الارز الى الخليط. يصب كاسان من المرق ويترك
يغلي على النار حتى يتبخر المرق. تخفف النار. توضع قطعة
معدنية تحت الوعاء ويتابع الطهو حتى ينضج الارز.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ○ كاسان من الارز | ○ ملح وفلفل اسود |
| (الباجلة) | بحسب الرغبة |
| ○ كاس من الباقلاء | ○ فصان من الثوم |
| (الفول) | مدقوقان |
| ○ بصلة كبيرة الحجم | ○ ملعقة صغيرة من |
| مفرومة ناعماً | الكزبرة |
| ○ نصف كيلو غرام من لحم | ○ ملعقة صغيرة من |
| الغنم بعظمه | الكمون |
| ○ نصف كاس من الشبت | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| المفروم ناعماً | زيت نباتي |

عيش المموش

طبق رئيسي من الأرز مع العدس، يزيّن بحلقات البصل المقلي.
يقدم الى جانب الخضّر المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقى الماش ثم يغسل وينقع في الماء مدة ساعة، يفرك باليد ليتحلّص من قشره الأخضر ثم يصفى. يغسل الأرز مرات عديدة ويصفى.

يقلّى البصل المفروم في السمن حتى يحمّر. يضاف اليه الأرز ويقلب جيداً.

يوضع الماش ويقلب الخليط مدة خمس دقائق. يضاف مرق اللحم مع عود من القرفة والملح ويترك على النار حتى يغلي ويتبخّر السائل. تخفّف النار وتوضع قطعة معدنية تحت الوعاء. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز والماش.

يصب الخليط في طبق التقديم. تقلّى حلقات البصل ويزيّن بها الطبق.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ○ كاسان من الأرز | ○ عود من القرفة (الدارسين) |
| ○ ربع كاس من الماش (يشبه العدس بقشره) | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً | ○ ملح حسب الرغبة |
| ○ ثلاث كؤوس من مرق اللحم | ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي |
| | ○ حبّتان من البصل مقطعتان الى حلقات |

العيش المحمر المشخول

طبق من الأرز مع السكر والهال والزعفران. يقمّ الى جانب السمك المقلي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| ○ كاسان من الأرز | ○ عود من القرفة (الدارسين) |
| ○ كاسان من السكر أو نصف كاس من الدبس | ○ بضعه خيوط من الزعفران |
| ○ ملعقتان كبيرتان من مسحوق الهال | ○ قليل من ماء الورد |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ ثلاث كؤوس من الماء |
| | ○ ثلاث حبّات من الهال |

التحضير

ينوّب السكر في وعاء على النار ويحرّك حتى يحمّر. يغلى الماء ويضاف الى السكر مع القرفة وحبات الهال. يغسل الأرز مرات عديدة. يصفى ويوضع في الماء المغلي. يقلّب

حتى لا يلتصق في قعر الوعاء. يترك الأرز حتى ينضج نصف نضج. يرفع ويصفى في مصفاة خاصة ثم يعاد الى الوعاء.

يسخّن السمن جيداً ويوزّع على الأرز. يضاف مسحوق الهال وخبوط الزعفران المنقوعة في ماء الورد. تخفّف النار وتوضع قطعة معدنية تحت الوعاء ويترك الأرز مدة نصف ساعة حتى ينضج.

يمكن استبدال السكر بالديس. في هذه الحال يضاف الديس مباشرة الى الماء ويغلى معه ثم يطهى الأرز بالطريقة نفسها.

البصل بقل زراعي من فصيلة الزنبقيّات. اصله من آسيا الوسطى. له فوائد غذائية جيّدة، فهو يحوي الكالسيوم والفوسفور والحديد والفيتامين A، ينسب كبيرة.



العيش المحمر

ارز مع السكر والهال وخيوط الزعفران. من الاطباق الخليجية المميزة. يقدم الى جانب شرائح اللحم.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كاسان من الارز	○ بضعمة خيوط من الزعفران منقوعة في ماء الورد
○ كاس من السكر او دبس التمر	○ ربع كاس من الزبدة
○ ثلاث حبات من الهال مفتوحة جزئياً	○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
○ عود من القرفة (الدارسين)	○ كاسان ونصف من الماء المغلي
○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي	

التحضير

يذوّب السكر في وعاء على نار خفيفة. يقبّل حتى يحمّر. يضاف اليه السمن ويقلب. يصبّ الماء ويترك المزيج حتى يغلي. يفصل الارز مرات عدة ويضاف مع حبات الهال والقرفة. يخلط الكل جيداً ويترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخّر السائل وينضج الارز. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ربع ساعة.
يصبّ الارز في طبق التقديم ويوزّع على سطحه الزعفران. تنوّب الزبدة وترفع الرغبة البيضاء عن سطحها. يضاف اليها مسحوق الهال ثم توزّع على الارز او تقدّم الى جانبه.

العيش المشخول

طبق من الارز المسلوق. يعطيه الهال نكهة لذيذة. يقدم الى جانب الفليفلة الخضراء المحشوة او اللحم المشوي.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

○ كاسان من الارز	○ اربع حبات من الهال مفتوحة جزئياً
○ ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي	○ بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى شرائح
○ ملح بحسب الرغبة	○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ عود من القرفة (الدارسين)	

يسخّن السمن جيداً ويوزّع على الارز. تخفّف النار (توضع قطعة معدنية تحت الوعاء) ويتابع الطهو حتى ينضج الارز ثم يصبّ في طبق التقديم.
يسخّن الزيت في مقلاة، تقلي فيه شرائح البصل حتى تحمّر ويترنّ بها سطح الارز. يقدم الطبق ساخناً.

الارز من الاغذية السهلة الهضم. يُنصح بتناوله الذين يعانون من الامراض المعدية. يستخرج النشاء من ثمار الارز ويستعمل في الصناعات النسيجية، والطب، وصناعة مساحيق التجميل ذات النوعية الفاخرة.

التحضير

ينقى الارز ويغسل. ينقع في الماء ثم يصفى. يغلا وعاء متوسط اللحم بالماء حتى نصفه. يضاف اليه

حلويات البثيت

التحضير

ينظف التمر ثم يزرع منه النوى ويقطع الى قطع صغيرة.
يحرك الدقيق في مقلاة على نار خفيفة حتى يتغير لونه
ويتابع التحريك مدة خمس دقائق.
تذوب الزبدة ويوزع عليها الدقيق المحمص مع الهال. يقلب
الخليط على نار متوسطة حتى يتجانس. يضاف التمر ويحرك حتى
يتجانس الخليط ثم يترك ليبرد.

يقطع الخليط باليد الى قطع صغيرة بشكل كرات ويرش
عليها السكر الناعم والسهمسم المحمص.
لتحضير الطبق بطريقة مختصرة، يمكن تدوير ملعقة من
الزبدة على النار وإضافة التمر إليها حتى يطرى، ويمكن عجن
التمر باليد وإضافة ربع كأس من الدقيق اليه وعجنه ثم
تقليه الى قطع صغيرة ورش السكر والسهمسم عليه.

حلوى من التمر مع السكر الناعم والسهمسم، لذيذة الطعم
وشبيهة الشكل. تقدم في المناسبات.

الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ربع
ساعة

المقادير

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ○ كأس من التمر | ○ ربع كأس من السكر |
| ○ كأس من الدقيق | ○ الناعم |
| ○ ربع كأس من الزبدة | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ السهمسم المحمص |
| ○ من مسحوق الهال | |



سمبوسة حلوة

حلوى محشوة بالجوز واللوز والسكر والهال. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

المكية: عشر قطع، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

تحقق البيضة جيداً مع الفانيليا وتضاف الى مزيج الدقيق. يعجن الكل ثم يصب الماء تدريجاً ويتابع العجن حتى تتشكل كتلة متماسكة. يقطى العجين بقطعة قماش ويترك مدة ربع ساعة. ينظف الجوز ويفرم ناعماً. يسلق اللوز. يصفى ويقشر ثم يفرم ناعماً.

يحضر الحشو كالاتي: يخلط الجوز واللوز والهال والسكر الناعم مع ملعقة من الماء حتى يتجانس الكل. يمكن اضافة قليل من ماء الورد عوضاً عن الهال.

يمد العجين على مسطح ويرق بالشويك. يقطع الى قطع مستطيلة صغيرة الحجم. يوزع عليها الحشو وتلف كل قطعة على شكل مثلث.

يسخن الزيت على نار قوية وتلقى فيه السمبوسة حتى يصير لونها ذهبياً من الجهتين. ترفع وتجفف على ورق نشاف. تترك حتى تبرد ثم تحفظ في وعاء مغلى بإحكام أو في كيس من النايلون.

المقادير	
○ كاسان من الدقيق	○ ملعقة كبيرة من ماء الورد
○ ربع كاس من الزبدة	○ ملعقة صغيرة من
○ بيضة	○ مسحوق الهال
○ نصف كاس من اللوز	○ نصف كاس من الماء الفاتر
○ ربع كاس من الجوز	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ ربع كاس من السكر	○ الفانيليا
○ الناعم	○ زيت نباتي للقلي

التحضير

ينخل الدقيق. تدرب الزبدة وتضاف اليه. يفرك الكل باليدين حتى يمتص الدقيق كامل الزبدة.

خبز الرقاق

خبز محشو بالسكر والهال. من الأصناف الخليجية الميزة. يمكن حفظه مدة طويلة في الثلاجة قبل تقديمه.

المكية: اثنا عشر رغيفاً، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

تسخن المقلاة ويصب فيها مقدار من العجين كاف لتغطية القعر بحيث تتكون طبقة رقيقة جداً من العجين. تترك على النار مدة دقيقة حتى يحمّر لونها وتجف اطرافها.

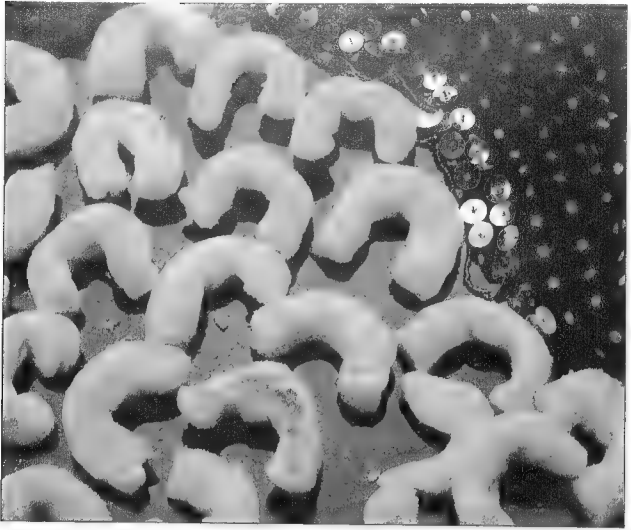
تقلب بسكين على الجهة الثانية وتترك بضع ثوان ثم يرش عليها قليل من خليط السكر والهال وتطوى الى نصف دائرة ثم الى ربع دائرة. تكرر العملية حتى تنتهي كمية العجين. يمكن استبدال السكر بالجبين.

توضع قطعة من الجبن الاصفر (شيدر او كرفت) على قطعة الخبز ثم يطوى الخبز حتى يسيل الجبن في داخله. يمكن ادخال هذا النوع من الخبز الى قسم التجميد وتسخينه في الفرن قبل تقديمه.

المقادير	
○ كيلوغرام من الدقيق	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ كاس من النخالة (قشر القمح)	○ ملعقة صغيرة من الهال
○ اربع كؤوس من الماء الفاتر	○ مخلوطة بربع كاس من السكر

التحضير

ينخل الدقيق والنخالة والملح في وعاء كبير. يحفر في وسطه ويصب الماء في الحفرة. يعجن الخليط مدة عشر دقائق حتى تتشكل عجينة رخوة.



السُلوْف

التحضير

ينخل الدقيق. تضاف اليه الخميرة والزبدة ثم يفرك باليدين حتى يمتص الدقيق كامل الزبدة ويتجانس الخليط.
يسخن اللبن. تنثر عليه الفانيليا والهيل ثم يصب فوق الخليط.
يعجن في خلاط كهربائي الى ان تتشكل كتلة متماسكة.
يقطع العجين الى قطع متوسطة الحجم، ترق بالشويك وتقطع الى دوائر بواسطة فوطة كاس.
يسخن الزيت جيداً وتقلي فيه الدوائر. تقلب على الجهة الثانية حتى يصير لونها ذهبياً. تجفف على ورق نشاف ويثر عليها السكر الناعم من الجهتين.
يمكن وضع السكر في وعاء عميق، ترتب فيه الاقراص تدريجاً وتحرك بحيث يغطي السكر السُلوْف كله، ثم يقدم.

صنف من الحلويات الشهية. يزين بالسكر الناعم. يمكن تناوله مع الشاي أو القهوة.
المكمية: ثلاثون قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ○ كاس من اللبن (الحليب) | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الهال |
| ○ أربع كؤوس من الدقيق | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا |
| ○ كاس من الزبدة | ○ كاس من السكر الناعم |
| ○ ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة | ○ زيت نباتي للقلي |

كيكة الجزر

كعكة بالجزر والجزر. من أشهر الطويات الخليجية. تقدّم مزينة بالزبيب وجوز الهند المبشور.
عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

يخفق الصفار جيداً. يضاف اليه السكر. يتابع الخفق حتى يتجانس. تنثر الفانيليا والهال والقرفة ويخفق الكل. ينخل الدقيق في وعاء مع الباكينغ باودر. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يوزّع الجزر والجوز وخليط صفار البيض على الدقيق ويخلط جيداً ثم يضاف بياض البيض المخفوق ويخفق باتجاه واحد حتى يتجانس. يرش الدقيق والباكينغ باودر ويحرك قليلاً.

يضاف قليل من اللبن إذا صار الخليط سميكاً. يدهن قالب بالزبدة. يوزّع فيه الخليط ويدخل الى فرن ساخن مدة ساعة. (يمكن ادخال السكر وسط الكعكة للتأكد من نضجها).

تخرج الكعكة من الفرن وتترك لتبرد ثم تقطع في طبق خاص بالحلوى ويدهن سطحها بقليل من المربى ثم يوزّع عليه جوز الهند المبشور.

تقطع الكعكة الى قطع صغيرة ثم تقدم.

المقادير	
○ كاسان من الدقيق	○ قليل من اللبن (الحليب)
○ كاسان من السكر	○ بحسب الحاجة
○ كاسان من بشر الجزر	○ ست بيضات
○ كاسان من الجوز المفروم	○ ملعقة صغيرة من
○ ربع كاس من جوز الهند المبشور	الفانيليا
○ ملعقتان صغيرتان	○ ملعقة صغيرة من
ونصف من الباكينغ باودر	مسحوق الهال
○ ربع كاس من المربى	○ ملعقة صغيرة من
	القرفة (الدارسين)
	○ زبدة للدهن

التحضير

يكسر البيض ويفصل الصفار عن البياض.

الرانجينا

حلى من التمر والجزر. يمكن اضافة السمسسم المحمص اليها قبل تزيينها بالطحينة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

ينظف التمر وينزع منه النوى ثم يرتّب في اطباق للتقديم على شكل وردة.

تذوّب الزبدة على نار خفيفة. يضاف اليها الدقيق تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يتغير لونه ثم ينثر مسحوق الهال. ينظف الجزر. يقطع الى قطع صغيرة ويحمّص. يضاف الى الدقيق ويقلب مدة دقيقة.

يرفع الخليط عن النار ويترك حتى يبرد مع الاستمرار في التحريك ثم يصب فوق التمر.

يزين الطبق بالطحينة. تقدم الرانجينا باردة، ويفضّل عدم ادخالها الى الثلاجة.

المقادير	
○ نصف كيلوغرام من التمر الطازج	○ ملعقة صغيرة من
○ نصف كاس من الزبدة	مسحوق الهال
○ ثلاثة أرباع كاس من الدقيق	○ نصف كاس من الجوز
	○ ربع كاس من الطحينة



اليمن

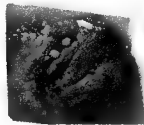
اليمن محاطة بالبحر الاحمر من جهاتها الثلاث وهذا يفسر كون انتاجها الغذائي الالم هو الاسماك التي تكفيها وتشكل نسبة ٢٧ بالمئة من صادراتها. واليمن جارة السعودية وسلطنة عمان، متأثرة بالعادات الغذائية الخليجية إلا أن طعامها يتميز بنكهات خاصة ناتجة عن خبرات متوارثة في مزج التوابل. أشهر هذه النكهات «الظق» وهو خليط من الهال والفلفل الاسود والكزبرة والثوم والكراوية. وهناك أيضاً «الجبلة» و«الحولبة» وكلتاهما حريفة المذاق وتحويان التوابل نفسها لكن تحضير كل منهما مختلف. هذه النكهات تدخل في كل الاطعمة وهي المسؤولة عن مذاقها اللاذع. العناصر الغذائية الاساسية في الاطعمة اليمنية

هي

طحين القمح وطحين الشعير والبقول المجففة ولحم الغنم والعجل والدجاج وبعض الخضار كالباذنجان والبازلاء والفاصولياء. سيد المائدة اليمنية في كل وجبة هو الخبز. واليمنيون فنانون في اعداد انواع كثيرة منه، بعضها مع الخميرة «كالمليخ» وبعضها بلا خميرة «كالمرقوق». وما يزال خُبزُ العجين في «التنور» عادة قديمة حديثة، وكذلك خبزه على مسطح من حديد يوضع فوق النار مباشرة. المادة التي تلي الخبز في الالمية هي اللبن الرائب الذي يُعَدُّ ويقدم في آنية فخارية تصنع في اليمن. في الالائم يُقدَّم الطبق الرئيسي في صينية كبيرة واصناف الطعام المرفقة به في القدور التي استعملت لطهوها. المائدة اليمنية

شاهد على بُعد اليمن عن التأثير

الغربي واحتفاظها باصالة تقاليدها الغذائية



مقبلات

السوف بالحلية

كزات من العجين مع بزر الحبة والتمر والتليظة والكزيرة
تقدم مخوية إلى جانب سلطة الحمص
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، عدد
الطبق: نصف ساعة

المقادير

- كزاد فراخ من الدقيق
- طحلة صغيرة من
- السكر
- طحلة كبيرة من زيت
- ثلاثة أرباع كاس من
- الماء البارد
- طحلة صغيرة من اللحم
- طحلة صغيرة من
- الطحيرة
- ثلاثة أرباع كاس من
- الماء البارد

مقادير الحلية

- نصف صنفك صغيرة من
- اللحم
- نصف كزاد فراخ من
- نصف كزاد فراخ من
- نصف كزاد فراخ من
- نصف كزاد فراخ من
- نصف كزاد فراخ من
- نصف كزاد فراخ من
- نصف كزاد فراخ من
- نصف كزاد فراخ من

التحضير

يغسل الخبز في وعاء كبير. تترك الحبوب مع السكر في
كاس من الماء الفاتح وتترك جانباً لتتأخض ثم تصفى إلى الدقيق
سحب الماء تدريجياً ويوجد الكتل حتى تتشكل كتلة متجانسة
يدخل التمر ويترك في مكان دافئ حتى يصهر
يقلع العجين ل كرات صغيرة الحجم ورطب كل كرة
مغطى بدهن زيتونة مدة الدقائق من مسحوق من شوي مالدق
وتترك مدة ساعة في دافئ تحسن الخبث جيداً ويقلل فيها
فرض من العجين دافئ مغطى بدهن زيتون ويترك حتى يبرد
كبيرة من الحبة (مباردة من بزر الحبة المطبوخة مع الثوم
واللحم ويسحق الخليطة الحبوب والكزيرة المصورة (المزينة)
ثم يوزع القريب براس سكر كي لا يذوب تحت الخليطة
وتترك نصف دقائق على النار حتى تصير دقة القريب السلي
ثم يوزع ويعدل في مشواة تليق مدة دقيقة واحدة حتى يمتد
سحبها

تلي القريب العجين اشقية بالطريقة نفسها ثم تخدم
سحبها



الخبز المرقوق

من انواع الخبز الشهيرة. يعرف في بعض البلدان العربية بالمرقوق. تحضر به اصناف عديدة من الحلويات.

الكمية: ثمانية اقراص، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينخل الدقيق والملح في وعاء كبير. يحفر في وسطه ويصب الماء في الحفرة. يعجن باليدين حتى تتشكل عجينة طرية. يقطع العجين على شكل كرات صغيرة. تدهن مقلاة بالزيت وتسخن جيداً. تمّد في قعرها قطعة من العجين وتترك مدة دقيقة حتى تجف أطرافها وتتفصل عن المقلاة ثم ترفع وتطوى. يخبز بالي القطع بالطريقة نفسها. (يمكن رفع قطع الخبز قبل أن تجف حتى يسهل حشوها وتصنع منها انواع من الحلويات بالسمن).

المقادير

- كيلوغرام من الدقيق
- الاسمر (او دقيق ابيض مخلوط مع النخالة)
- خمس كؤوس من الماء الفاتر
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي

اللفيح

صنف من الخبز باللبن الزبادي. من الاطباق اليمنية الشهيرة. يؤكل ساخناً.

الكمية: عشرة أرغفة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

ويترك جانباً مدة ساعتين ليخضر. يقطع الى عشر قطع متساوية. تدور باليد وترق بشكل اقراص وترتب على قطع قماش مرشوشة بالدقيق. تغطى وتترك مدة نصف ساعة.

تسخّن مقلاة على نار قوية ثم تدهن بالزيت، يلقى فيها القرص الاول، يضغط عليه باليد ويُقلب حتى يحمر من الجهتين. يلقى ما تبقى من الاقراص بالطريقة نفسها وتلف الارغفة بقطعة قماش حتى تبقى ساخنة.

المقادير

- كاس من الدقيق الابيض
- كاس من الدقيق الاسمر
- نصف كاس من اللبن الزبادي
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الخميرة
- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- نصف ملعقة صغيرة من السكر

التحضير

تذوّب الخميرة في قليل من الماء الفاتر والسكر ثم تترك جانباً مدة ربع ساعة. يضاف اللبن ويضاف اليه نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا ويتابع الخفق.

ينخل الدقيق الابيض مع الدقيق الاسمر. يضاف اليه الملح والخميرة واللبن الزبادي. يعجن الكل جيداً حتى تتشكل عجينة طرية ثم يتابع العجن مدة عشر دقائق. يغطى العجين

بيكربونات الصودا وتسمى أيضاً بيكربونات الصوديوم أو صوديوم هيدروجين بيكربونات. لونها ابيض وشكلها حبوب قاسية أو مسحوق. تدخل في تركيب البايكنغ باور والاملاح الفوّارة. تقع الخضّر في بيكربونات الصودا ينظفها من الجراثيم ونقع اللحوم فيها يجعلها أكثر طراوة.

بيض مع الخضر

بيض مع الخضر والتوابل والجبن الابيض. يقدم الى جانب شرائح اللحم او السمك.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ○ ست بيضات | ○ حبة من الفليفلة |
| ○ نصف كاس من الجبن | ○ الخضراء الحلوة |
| ○ الابيض المالح او جبن فيتا المبشور | ○ حبتان من الجزر |
| ○ نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً | ○ حبتان من الطماطم |
| ○ بصلة كبيرة الحجم | ○ مقطعتان الى قطع صغيرة |
| ○ مقطعة الى حلقات | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ حبة من الفليفلة | ○ بحسب الرغبة |
| ○ الخضراء الحريفة | ○ ملعقة صغيرة من البهارات المخلوطة |
| ○ زيت نباتي للقلي | ○ (الحوايج) |

التحضير

تقطع الفليفلة الخضراء الحريفة والفليفلة الحلوة الى قطع مستطيلة ورفيعة. يقشر الجزر ويقطع الى قطع صغيرة. يخلط البقدونس مع جبن فيتا المبشور. يسخن الزيت في مقلاة ويقل فيه البصل ثم تضاف اليه قطع الفليفلة. يقلب الخليط مدة خمس دقائق ثم تضاف الطماطم والحوايج والملح والفلفل الاسود. يترك الكل على النار حتى تتبخر صلصة الطماطم. يخفق البيض ويضاف الى الخليط. يترك على نار خفيفة حتى يجعد. يرش عليه خليط البقدونس والجبن. يلف البيض بشكل اسطوانة ويقطع الى حلقات. يقدم الطبق ساخناً.





شورية البلسن

حساء العدس مع اللحم والكزبرة والطماطم. طبق مغذٍ ولذيذ.
يقدّم مع الخبز الحلي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة ونصف.

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ثم يغسل، يغمر بالماء ويترك على النار حتى يغلي، ترفع الزفرة عن سطح الوعاء ويتابع الغلي مدة خمس دقائق.
ينقى البلسن ويغسل جيداً، يضاف الى اللحم. يترك الخليط على النار حتى ينضج.
يقلل البصل في الزيت حتى يحمّر. تضاف اليه الكزبرة والثوم وقطع الطماطم والملح والفلفل. يترك الخليط حتى يغلي ثم يضاف اليه خليط البلسن. يحرك الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى يشخن المرق.
يقدّم الحساء ساخناً.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- كأسان من العدس البني مع قشره (البلسن)
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى حلقات
- حبة من الطماطم مقطعة الى قطع صغيرة
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء مفروم
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- زيت نباتي للحلي
- فصان من الثوم مدقوقان

شورية البصل الاخضر

حساء البصل الاخضر باللحم والطماطم والبقدونس. يقدّم الى جانب أطباق السمك.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من لحم الغنم بعظمه
- ثمانية ضلوع من البصل الاخضر
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- زيت نباتي للحلي

التحضير

تختار ثمار الطماطم الناضجة لاستعمالها في صناعة صلصة الطماطم المكثفة (رب)، ثم تعالج بالفي لقتل ما فيها من جراثيم. ويعد بعض المصانع إلى إضافة الفيتامين «د» المصنّع إلى الصلصة المحفوظة.

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويغسل. يغمر بالماء البارد ويوضع على النار. ترفع الزفرة (الزوم) عن سطح المرق

طَبَق رَّيْسي

الكرشوح

كبد وكل الغنم مع الطماطم والكزبرة الخضراء. تصفي عليها البهارات طعماً مميّزاً.

عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من كبد الغنم
- ربع كيلوغرام من كلّي الغنم
- بصلة كبيرة مقطعة
- فصان من الثوم مدقّولان
- كاس من الطماطم المخلوطة
- حزمة من الكزبرة الخضراء مفرومة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الكزبرة اليابسة المطحونة

التحضير

تفصل الكلى والكبد. تنزع قشرتها الخارجية الرقيقة ثم تقطع الى مكعبات. يعاد غسلها وتوضع في مصفاة. يغلّ البصل في الزيت حتى يصير شفافاً. يضاف اليه الثوم والعقدة الصفراء والكبد والكلى. يترك الكل على نار متوسطة مع التقليب المستمر حتى يتغير لون الكبد والكلى. تخفّف الحرارة وينثر الملح والكزبرة المطحونة والكمون والفلفل الاسود ثم تضاف الطماطم المفرومة. يقلب الخليط ويغمر بالماء. يترك على نار خفيفة حتى ينضج. تضاف اليه الكزبرة الخضراء او البقدونس قبل رفعه عن النار بخمس دقائق. يُقدّم الطبق ساخناً.

الأكوا

ويغمر بالماء ثم تترك على النار حتى تفلى. ترفع الرغبة (الريم) عن سطح المرق، تضاف قطع الطماطم وحبّات البصل والثوم والملح والحوايج. يترك الخليط على نار خفيفة مدة ساعتين حتى ينضج اللحم. يُقدّم الطبق ساخناً.

رقبة بقر مع الطماطم والبصل والتوابل. تقدّم الى جانب الأرز. عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- رقبة بقر
- أربع حبات من البصل صغيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من الطماطم مقطّع الى قطع صغيرة
- أربعة فصوص من الثوم
- ملعقتان صغيرتان من البهارات المخلوطة (الحوايج)
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تفصل رقبة البقر وتقطع الى قطع صغيرة. ترتّب في وعاء

الثوم عنصر فعّال في مجال الوقاية من انتشار الرشوحات، وقضّم سنّ من الثوم قضمّاً بطيئاً يمنع انتقال العدوى ويقي اللواتين والبليعوم من الالتهاب.

دجاج محشي بالنخي

دجاج محشو بالحمص والكزبرة والتوابل. من الأطباق اليمنية الرئيسية. يقدم الى جانب سلطة الخس.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقع الحمص مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يسلق حتى ينضج.

تفسل الدجاجة. يضاف اليها الملح والعقدة الصفراء وقليل من الحوايج وتترك في المصفاة مدة نصف ساعة.

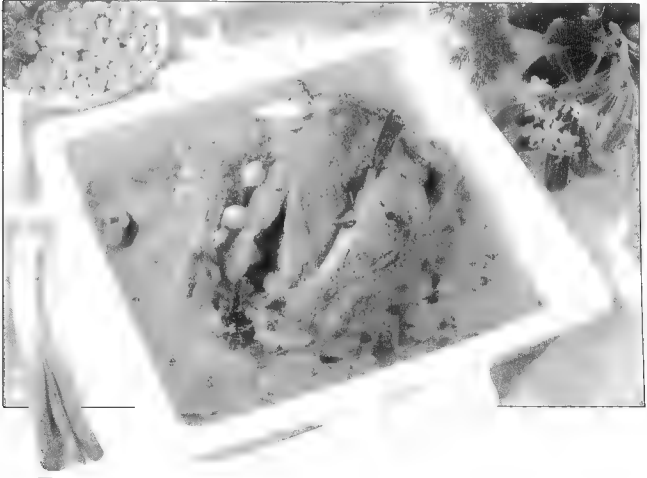
يقلى البصل في الزيت. يضاف اليه الحمص والكزبرة وما تبقى من الحوايج. يقلب الكل حتى يمتزج ثم يرفع عن النار.

تحشى الدجاجة بالخليط وتغاط. يسخن الزيت في وعاء وتحمّر فيه الدجاجة من الجهتين. يضاف اليها الماء الساخن وحبّات الفلفل.

يترك الوعاء على النار حتى يغلي الماء وتنضج الدجاجة. يمكن اضافة قطعة من الخبز المرقوق الى المرق المتبقى ثم يرفع عن النار ويصب في طبق التقديم. يوضع فوقه الدجاج المحشو. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ ملعقة صغيرة من الحوايج |
| ○ بصلة كبيرة الحجم | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ مفرومة ناعماً | ○ زيت نباتي للقلي |
| ○ نصف كاس من الحمص | ○ أربع حبّات من الفلفل الأسود |
| ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة | ○ قطعة من الخبز المرقوق |
| ○ الخضراء المفرومة ناعماً | ○ بحسب الرغبة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء | |



دجاج محشي بالخضر والأرز

التحضير

تغسل الدجاجة. تملح، ينثر عليها قليل من العقدة الصفراء والفلفل الأسود والحوابع ويترك في المصفاة.
تسلق البازلاء وتصفى. تسلق البطاطا مع الجزر. يقشران ثم يقطعان إلى مكعبات صغيرة.
يقلى البصل في الزيت. يضاف إليه الثوم واللحم وما تبقى من الحوايج والفلفل الأسود وجبات الهال والقزفل ثم يترك الخليط حتى يطرى اللحم. تضاف إليه البطاطا والبازلاء والجزر ويقلى على نار خفيفة.
يفسل الأرز جيداً. يصفى ويضاف إلى الخليط. يقلى ويضاف إليه الماء. يترك على نار خفيفة حتى يتبخّر ماؤه وينضج. يرفع عن النار ويترك ليبرد. تحشى به الدجاجة ثم تخاط.
يسخن الزيت وتقلي فيه الدجاجة حتى تحمر من الجهتين. تدبب صلصة الطماطم بقليل من الماء ويضاف إلى الدجاجة مع عود من القرفة. يتابع الطهو حتى تنضج الدجاجة.
ترفع الدجاجة من الصلصة. تنقع وتفزع من الأرز. يغطى الأرز بالصلصة وتوضع عليها الدجاجة. يقدم الطبق ساخناً.
يمكن إضافة الخبز المرقق إلى الصلصة ووضع الدجاجة عليه بعد أن يتشرب الصلصة.

دجاج محشو بالخضر واللحم والأرز. تكسبه التوابل نكهة لذينة. يقدم مع الصلصة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ○ دجاجة | ○ ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة (الحوابع) |
| ○ نصف كاس من الأرز | ○ حبثان من الجزر |
| ○ حبثان من البازلاء | ○ كاس من البازلاء |
| ○ بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة | ○ نصف كاس من لحم الغنم المفروم |
| ○ فصان من الثوم | ○ زيت نباتي للقلي |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكنكة (رب) |
| ○ حبثان من البطاطا | ○ حبثان من كبش القرنفل |
| ○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة | ○ عود من القرفة (الدارسين) |
| ○ ربع كاس من الماء | |

مرق الدجاج بالحوابع

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع إلى ثماني قطع. ينثر عليها الملح وقليل من الحوايج ويترك في المصفاة.
يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه الدقيق. يقلى الخليط جيداً ثم تضاف قطع الدجاج ويقلى الكل على نار متوسطة حتى يحمّر الدجاج. يضاف الكركم والكزبرة والقرفة والثوم والحوابع ومسحوق الفلفل.
يفرم الدجاج بالماء المغلي ويتابع الطهو حتى ينضج الدجاج وتبخّن الصلصة. يضاف عصير الليمون ثم يرفع عن النار. يقدم الطبق ساخناً.

طبق من الدجاج بصلصة الكزبرة والثوم والتوابل. يقدم إلى جانب الأرز.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة |
| ○ بصلة مقطعة إلى حلقات | ○ الخضراء المفرومة |
| ○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة | ○ ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | ○ فصان من الثوم مدقوقين |
| ○ ملعقة كبيرة من البهارات المخلوطة (الحوابع) | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحمر |
| ○ عود من القرفة (الدارسين) | ○ عصير ليمونة حامضة |
| | ○ زيت نباتي للقلي |



سمك مشوي مع الحلبة

سمك محشو بالبصل والسماق والبقدونس. يقدم مع صلصة الحلبة إلى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

تغسل السمكات جيداً. تزال منها الحراشف ثم تشق في رقبته وتزع أحشائها. يعاد غسلها، تملح وتترك جانباً. يقطع البصل إلى قطع صغيرة. يضاف إليه الملح والسماق والبقدونس ويحشى السمك بالخليط. تدهن صينية بالزيت. يرتب فيها السمك ويدهن بالزيت وقليل من عصير الليمون. تدخل إلى فرن ساخن وتترك فيه حتى ينضج السمك. يرتب في طبق التقديم. توزع عليه الطبة المحضرة ثم يقدم.

المقادير

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ○ حلبة (بزر الحلبة مع | ○ أربع سمكات متوسطة |
| الثوم والملح ومسحوق | الحجم |
| الفليفلة الحريفة | ○ حبتان من البصل |
| والكزبرة الخضراء | ○ ملعقة كبيرة من |
| (المفرومة) | البقدونس المفروم |
| ○ سمك بحسب الرغبة | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ زيت نباتي للقلي | عصير الليمون الحامض |

ارز بالبانجان والجزر

ارز بالبانجان والجزر والطماطم والبقدونس. من الاطباق الرئيسية المغذية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل البانجان والجزر معاً. يقطع البانجان الى مكعبات صغيرة والجزر الى حلقات تملح وتصفى في المصفاة. يفسل الارز ويصفى.

يسخن الزيت وتقلل مكعبات البانجان حتى تحمر. ترفع وتترك جانباً. يصمر البصل في الزيت نفسه ويضاف اليه الجزر والفلفل الاسود والملح والقرفة والبقدونس. يقب الخليط، توزع عليه الطماطم ويترك مدة خمس دقائق ثم يترك البانجان فوقه ويصب كاسان من الماء. يترك الكل يغلي ويضاف الارز. يطهى على نار خفيفة حتى ينضج. يستحسن وضع قطعة معدنية تحت الوعاء كي لا يلتصق الارز بقعره). يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- ربع كيلوغرام من البانجان
- ربع كيلوغرام من الجزر
- بصلة كبيرة الحجم مقطعة الى حلقات
- ربع كاس من الزيت
- كاسان من الطماطم المقطعة الى قطع صغيرة
- نصف حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- كاسان من الارز
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من القرقة (الدارسين)
- كاسان من الماء

ارز بالبلسن

ارز بالبلسن والبصل والكمون والكركم. صنف مفيد وسهل التحضير. يمكن تقديمه الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة اربع الساعة.

المقادير

- كاسان من الارز
- كاس من البصل
- الاسود بقره (البلسن)
- زيت نباتي للقلي
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم
- ملح وفلفل اسود
- كاسان من الماء
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون

يقطع البصل الى حلقات. يسخن الزيت ويقلل خليط البصل حتى يصير لونه ذهبياً ويضاف اليه البلسن والملح والفلفل الاسود والكركم والكمون. يقب الخليط جيداً ثم يرفع عن النار.

يفسل الارز جيداً. يسخن قليل من الزيت في وعاء ويضاف اليه الارز والماء وقليل من الملح. يترك الارز على نار متوسطة حتى يتبخر ماؤه ثم تخفف النار. يوزع عليه خليط البلسن، يقب ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى ينضج. يقدم الطبق ساخناً.

التحضير

يفسل البلسن جيداً ويوضع في وعاء. يغمر بالماء ويترك على النار حتى يغلي وينضج. يصفى ويترك جانباً.

مرق الباذنجان

طبق من اللحم مع الباذنجان والطماطم والفليفلة الخضراء.
يقدم الى جانب الأرز.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة وتقلي مكعبات اللحم حتى تحمر من الجهتين ثم ترفع وتترك جانباً.
تقطع البصلة والفليفلة الخضراء الى حلقات، تقلى في الزيت نفسه وتوزع عليها الطماطم. يقلى الخليط وتضاف اليه صلصة الطماطم والفلفل الاسود والملح والماء واللحم. يترك الكل على النار حتى يغلي وينضج اللحم.
يفسل الباذنجان. تنزع أعناقها ويقطع إلى مكعبات. يضاف إلى خليط اللحم ويتابع الطهو مدة نصف ساعة ثم يرفع الخليط عن النار. يوزع في الطبق ويقدم ساخناً.
يمكن استبدال الباذنجان بالبازلاء أو الفاصولياء الخضراء (اللوبياء).

المقادير

○ كيلوغرام من لحم البقر	○ ملعقة كبيرة من صلصة
او الغنم مقطع الى	الطماطم المكعب (رب)
مكعبات	○ حبة من الفليفلة
○ بصلة	الخضراء الحلوة
○ نصف كيلوغرام من	○ ملح وقليل اسود
الباذنجان	بحسب الرغبة
○ ربع كيلوغرام من	○ زيت نباتي للقلي
الطماطم مقطع	

الخضر المحشية باللحم المفروم

خضر مشوية باللحم والبقدونس والهال والكزبرة الخضراء.
تقدم الى جانب الأرز.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام	○ ربع كيلوغرام من
من لحم الغنم المفروم	الباذنجان الصغير
○ بصلة مقطعة الى قطع	الحجم
صغيرة	○ ربع كيلوغرام من
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	الكوسا (الشجر)
البقدونس المفروم ناعماً	الصغير الحجم
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ملعقتان صغيرتان من
صلصة الطماطم (رب)	الظف (خليط من الفلفل
○ ربع كيلوغرام من	الاسود ومسحوق
الفليفلة الخضراء الحلوة	الفليفلة الحمراء والهال
○ نصف كيلوغرام من	والكزبرة الخضراء)
الطماطم	○ ملعقة كبيرة من عصير
○ ربع كاس من زيت	الليمون الحامض
نباتي	○ ملح بحسب الرغبة

التحضير

يقلى البصل بالزيت حتى ينضج. يضاف اللحم ويقلى الخليط حتى يتغير لون اللحم. يضاف البقدونس والملح وقليل من الخلط. يقلى بضع دقائق ثم يرفع ويترك حتى يبرد.
تغسل الخضر جيداً. تنزع رؤوس الفليفلة ثم تصفى ويعاد وضع الرؤوس عليها. يجوف كل من الباذنجان والكوسا والطماطم ويحشى بالخشو المحضر.
ترتب الخضر المحشوة في صينية. تخلط صلصة الطماطم مع قليل من الماء وما تبقى من الخلط وعصير الليمون ويترك الصلصة تغلي حتى تتخذ فتوزع على الخضر المحشوة. تغطى الصينية ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى تنضج الخضر ويبقى قليل من الصلصة.
يقدم الطبق ساخناً.

ارز بالكبد

التحضير

ينقى الأرز يغسل مرات عدة، ثم يصفى. يقطع الكبد إلى مكعبات.

تسخن نصف كمية الزبدة ويقل البصل حتى يذبل. تضاف اليه مكعبات الكبد وتترك على النار حتى تطرى ويتغير لونها. ينثر قليل من الملح والفلفل الأسود وتضاف الفليفلة الخضراء. يترك الخليط على نار متوسطة حتى ينضج.

يذوب ما تبقى من الزبدة. يضاف اليها الأرز مع قليل من الملح والفلفل الأسود ويقلب الكل. يصب الماء ويترك الأرز على نار خفيفة. يوزع عليه خليط الكبد ويقلب الكل جيداً.

ينثر البقدونس ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى ينضج الأرز. (يستحسن وضع قطعة معدنية تحت الوعاء كي لا يلتصق الأرز بقعر الوعاء). يقدم الطبق ساخناً.

أرز بالكبد والبصل والفليفلة الخضراء. من الأطباق اليمنية الرئيسية. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ○ كأسان من الأرز | ○ نصف كأس من الزبدة |
| ○ ربع كيلوغرام من كبد الغنم أو البقر | ○ كأسان من الماء |
| ○ بصلة مقطعة الى حلقات | ○ ملح وفلفل أسود |
| ○ حبة من الفليفلة | ○ بحسب الرغبة |
| ○ الخضراء الحلوة | ○ نصف حزمة من البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ مقطعة الى قطع صغيرة | |



حلويات بسكويت بالحواء



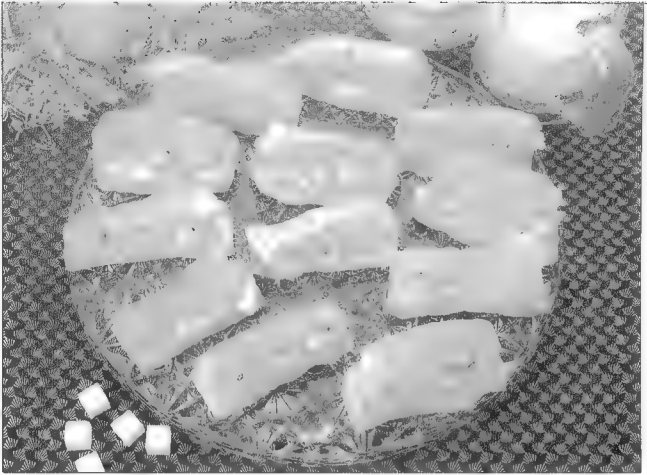
بسكويت بالحبوبات والسكر الخام، يقدم معصداً وحرى
الفرينة أو للشدش
الغنية حبوب الحبوب، مدة التحضير ساعة، مدة الطبخ
نصف ساعة

المقادير

○ نصف ملعقة صغيرة	○ كأس من الدقيق الأبيض
○ من السكر البودرة	○ كأس من الزبدة
○ بيضة	○ كأس من السكر الخام
○ نصف كأس من السكر	○ ملعقة كبيرة من
○ الحليب منزوع	○ الحواشي (الحل، كراوية،
○ ربع كأس من حبي	○ حبوب وحبوب، فولة،
○ الفواكه (الفرينة) أو	○ فلفل أسود) من دون
○ الملح	○ كركم

التحضير

يتمزج الدقيق مع الباكينغ باور والحواشي ثم تصف
الزبدة بفرط الحبيد بالحبوب حتى يتجانس
تفتق الحبيد جيداً وتضاف ان الحبيد مع السكر وبعض
الحبيد جيداً بالحبوب حتى يصير عجينة متماسكة
يرش الصبي على سطح مرشوش بالدقيق حتى يصير
مستطلة نصف مستطلة، يقطع على شكل دوائر يبع قطر كل
واحدة منها خمسة سنتيمترات، تترك دوائر الحبيد في صينية
وتدخل الى فرن حبيب الحبيد مدة ربع ساعة يبرد الحبيد
على نصف كمية البسكويت ويغلى بالكمية، يلقب به ينثر
السكر الخام على البسكويت ويقدم



الخبز المرقوق بالموز

التحضير

يقطع الخبز او العجين الجاهز وترتب طبقة منه في قعر صينية مدهونة بالزبدة وتوزع عليها قطع صغيرة من الزبدة. يقشر الموز ويقطع الى حلقات ترتب على سطح الخبز بحيث تغطيه كلياً. توضع طبقة ثانية من الخبز تدهن بالزبدة وتسقى بقليل من اللبن.

تدخل الصينية الى الفرن حتى يحمر سطحها. يذوب السكر في الماء على النار ويترك يغلي. يضاف اليه عصير الليمون. يترك القطار على النار حتى يشتد. يضاف اليه ماء الزهر ثم يرفع ويترك ليبرد. يقطع الخبز الى قطع مستطيلة ويقدم.

يمكن استعمال العجينة المورقة السريعة الانتفاخ. ترقى العجينة بالشوك وتقطع الى قطع صغيرة ومستطيلة ثم تدخل الى فرن ساخن حتى يحمر سطحها ويتضاعف حجمها. تخرج من الفرن ويوزع عليها الحشو المحضر من ثلاث كؤوس من الدقيق وخمس ملاعق كبيرة من الطحينية وثلاثة ارباع كاس من السكر وبيضة ورشة من الفانيليا.

تخلط المقادير كلها في وعاء ويترك الخليط يغلي على النار حتى يشخن مع التحريك المستمر.

ترتب قطع الموز فوق الحشو ويوزع عليها القطر.

خبز محشو بالموز. من الحلويات الليمنية الشهيرة. يقدم مغلى بالقطر.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ○ خمس قطع من الخبز المرقوق او العجينة الجاهزة (الكلاج) | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ عشر حبات من الموز | ○ ربع كاس من اللبن (الحليب) |
| ○ كاسان من السكر | ○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ كاس من الماء | |
| ○ قليل من ماء الزهر | |

مقادير الحشو

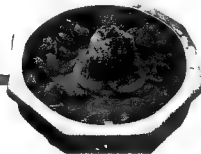
- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من الدقيق | ○ ثلاثة ارباع كاس من السكر |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الطحينية | ○ بيضة |
| ○ رشة من الفانيليا | |



السعودية

توافد الاجانب على المملكة في السنوات الاخيرة حاملين معهم عادات غذائية مختلفة واطباقاً جديدة. اخذ السعوديون من الوافدين العرب اطباقاً وطعموها بما ينسجم وذوقهم التراثي فكان صنف الارز البخاري والطبق الجاوي وسواهما. واستمزجوا بعض الاطباق التي اتى بها طهاة الغرب الى الفنادق الفخمة في مدن المملكة الكبيرة واجروا عليها تعديلات من خبرتهم وذوقهم الخاص. الطبخ السعودي الحديث غني بالتنوع وتبقى فيه نكهة المطبخ التقليدي والذي تحول حالياً الى جزء من التراث السعودي الشعبي بفضل التقدم التكنولوجي الذي سيطر على العوامل الجغرافية الصعبة. اليوم، تمددت الطرق فاخترقت «الربيع الخالي» الذي يحتل قسماً كبيراً من اراضي المملكة ويات شرقها متصلاً بغربها وبشمالها وجنوبها. تطوّرت العادات الغذائية بفضل هذا التحديث وتواصل المدن والقرى، وصار تنوع المواد الغذائية في الاسواق واقعاً ملموساً، وانتقلت الاطباق من ارض مصادرها الاساسية لتتوزع في كل ارجاء المملكة. تحتل اراضي المملكة العربية السعودية عرض الجزيرة العربية بكامله وبمحاذاة البحر الاحمر.

ويتنوع انتاجها الزراعي بتنوع مناخات مناطقها، وطبيعتها الجغرافية. تحكمت الطبيعة بالغذاء في الاجيال الماضية، فكان سكان المناطق الشرقية والغربية مثلاً، يعتمدون في غذائهم اليومي على اللحوم والاسماك والثمار البحرية وكان سكان المنطقة الوسطى يعدون طعامهم من اللحوم والخضر، ويحلّ طحين القمح محل الخضر حين تكون نادرة.





مَقَبَلَات

مَقْبِلَةُ الْكَرَّاثِ

الارض بالكرات والبلنوس والنجم والقيص. تقدم ماثية ال
عاش سلطنة التمر الهندي

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التجميع: ثلاث ساعات ونصف.
مدة العرض: نصف ساعة.

— مجلس

○ مصف كيلوفرام من	○ مصف كيلوفرام من
○ اللحم المقوم	○ اللحم المقوم
○ حرج من الكراث	○ حرج من الكراث
○ ربيع حبات من البصل	○ ربيع حبات من البصل
○ كاسين من لندلين	○ كاسين من لندلين
○ مصف حرج من	○ مصف حرج من
○ الباتريس	○ الباتريس
○ أربع كزوس من ريث	○ أربع كزوس من ريث
○ الفرقة مثلي	○ الفرقة مثلي
○ مصفان صفيان من	○ مصفان صفيان من
○ طاج مصف الكريه	○ طاج مصف الكريه

التحضير

مخرج الحمية عن قلبه من هذه النسخة، ولعلنا كبريتا
من اتفاق، ثم يترى أربح جلياً يفسد كل من البدوس
والكرت ويغير ماعاً أو يبرج حباً ويصاح من القدم الموم
والكرت والبدوس ويغيره كله الكرك ويصاح في التحليل
والتيص، ويضع والكرت والباقيين يبرج ويبرج الحمية يصب
الحبيب حتى يمتلئ من دوى ان يصاب اليه ماء يخطى
الصبيد ويترك مدة ثلاث ساعات حتى يمتلئ
سكنى الزيت في فخا يصبغ من الحبيب، يلقى املاوة
يصبغ كرت مسددة كلك يلوذ حتى تفرغ من الجوش
تفري عن مدة ثلاث أو ثلثي في الحبيب، يترك سلة

مقلية الكشري

كرات من الفول والعدس والكزّاث والشبت والكزبرة. من الاطباق السعودية المقلية. تقدم مقلية.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ست عشرة ساعة.

التحضير

ينقع العدس في الماء مدة اثنتي عشرة ساعة ثم يغسل ويصفى. يغسل الفول وينقع مدة أربع ساعات. يصفى وتنزع عنه القشرة. يخلط الفول والعدس مع الكزّاث والشبت والكزبرة ويطحن الخليط في مطحنة اللحم. يضاف اليه الباكينغ باودر والبهار الاسود والكومن والملح والبيض. يمزج الكل ويترك مدة نصف ساعة حتى يرتاح.

تملا مقلاة الى نصفها بالزيت وتوضع على النار حتى تسخن. يقطع المزيج الى كرات مسطحة ثم تقلي حتى تحمر من الجهتين. تجفف على ورق نشاف. ترتب في الطبق وتقدم ساخنة او باردة.

المقادير

- كاسان ونصف من العدس المطشور
- نصف كاس من الفول البني المجروش
- نصف كاس من الكزبرة المفرومة
- نصف كاس من الشبت الاخضر المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الكومن
- خمسة ضلوع من الكزّاث
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من البهار
- زيت للقلي
- ملعقة صغيرة ونصف من الباكينغ باودر
- اربع بيضات
- ملعقة صغيرة من البهار الاسود

مقلية الفول

اقراص من الفول والحمص والقمح المجروش. تقدّم مع سلطة متبلّة بالطحينة.
عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: اربع عشرة ساعة.

التحضير

يغسل الفول والحمص وينقعان بالماء مع نصف كمية بيكربونات الصودا مدة اثنتي عشرة ساعة. يصفى كل من الفول والحمص ويوضع جانباً. يفرم البصل والثوم. تقسل الكزبرة ثم تصفى وتقدم ناعماً.

يخلط الفول مع الحمص والبصل والثوم والكزبرة والبقدونس ويطحن الكل في فرامة اللحم مرتين. ينثر الملح والتوابل وما تبقى من بيكربونات الصودا. يعجن الخليط جيداً حتى يتماسك ويترك مدة ساعة ليرتاح.

يغسل القمح ويصفى. يضاف مع الدقيق الى خليط الفول. يخلط الكل جيداً ويترك يرتاح مدة ساعة اخرى.

يسخن الزيت في وعاء عميق. يقطع الخليط باليدين المبللتين بلماً الى اقراص مسطحة تقلى على نار متوسطة حتى تحمر من الجهتين.

ترفع الاقراص من الزيت وتجفف على ورق نشاف. ترتب في طبق وتقدم.

المقادير

- كاس من الفول المطحون خشناً
- نصف كاس من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة كبيرة من حبات الكزبرة المطحونة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكومن
- ثلاث ملاعق كبيرة من بيكربونات الصودا
- ثلاث كؤوس من القمح المجروش
- ثلاثة ارباع كاس من الحمص
- سبعة فصوص من الثوم
- نصف حزمة من الكزبرة الخضراء
- ملعقة كبيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من الفلفل الاسود
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق اللبنة
- ست كؤوس من زيت الذرة
- حبتان من البصل

الشكشوقة بالحم المفروم

عجة بالحم والطماطم والكزبرة والكمون. تقدّم مع المخللات والبصل الأخضر والزباد.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُقلى اللحم بالملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة. يوضع في وعاء ويصبّ فوقه قليل من الماء ويطهى على نار خفيفة حتى يتبخر الماء. يُقلى البصل بالسمن في مقلاة ويُقَلَّب حتى يذبل.

تفصل الطماطم وتقطع الى قطع متوسطة الحجم. توزّع على البصل مع الملح والفلفل الأسود وتقلّب حتى تذبل. يضاف اللحم ويقلّب جيداً.

يكسر البيض فوق الخليط ويحرك قليلاً على نار خفيفة. توضع العجة في طبق التقديم ويوزّع عليها عصير الليمون. تقدّم ساخنة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملح ببيضات
- ثلاث حبات من الطماطم
- حبتان من البصل
- مقشرتان ومفرومتان
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
- عصير نصف ليمونة حامضة

الشكشوقة بالكراث

عجة بالكراث والطماطم، من الاصناف السعودية المقلّبة. تقدّم مع المخللات والزيتون الأسود.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- حزمة من الكراث او البقدونس او الكزبرة
- الخضراء
- ثمانى بيضيات
- حبتان من البصل
- مقطعتان الى قطع متوسطة الحجم
- ملح بحسب الرغبة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الطماطم
- نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الاسود المطحون
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض

التحضير

يفصل الكراث جيداً ويقطّع الى قطع صغيرة. يسخن الزيت في

مقلاة كبيرة يقلّى فيه البصل حتى يذبل. تقفّر الطماطم وتقطع الى قطع متوسطة الحجم تضاف الى المقلاة مع الكراث والملح والفلفل الأسود وعصير الليمون. يقلّب الكل جيداً. يكسر البيض فوق خليط الكراث ويقلّب على نار خفيفة حتى ينضج. تقلّب العجة في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

الكراث بقلة من فصيلة الزنبقيّات شبيه بالثوم. منه ما هو سنوي ومنه ما هو معمر. يزرع في المناطق المعتدلة المناخ ويدخل في تحضير أطباق عدة، خصوصاً أطباق الحساء والسلطة.



الفول المبخر

فول بالطحينة والثوم والخل والطماطم والكزبرة. يحضر بطريقة خاصة. يقدم كمصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الفول المدس	○ أربع ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
○ ثلاثة أرباع كأس من سمّن نباتي	○ ثلاث حبات من الطماطم مفرومة
○ أربع ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة	○ نصف كأس من عصير الليمون الحامض
○ خمسة فصوص من الثوم مدقوقة	○ أربع ملاعق كبيرة من زيت الذرة
○ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون	○ قطعتان من الفحم الأسود
	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الطحينة

التحضير

يُقلى الثوم في الزيت على نار خفيفة حتى يذبل وتصبّ فوقه الطحينة والخل والطماطم والكزبرة والكمون. يخلط الكل جيداً ثم يضاف الفول ويترك حتى يسخن. يصبّ عصير الليمون فوق الخليط. يوضع الخليط في طبق عميق. يذوّب السمّن ويوزّع على سطح الطبق.

يشعل الفحم حتى يصير حمراً. يحفر في وسط الخليط ويوضع الجمر في الحفرة ثم يغطى الطبق ويترك بضع دقائق. يرفع الجمر ويقدم الطبق ساخناً.

فول مكشّن

فول بصلصة الطماطم والفليفلة والبصل والتوابل. من الأطباق السعودية الأولى. يقدم الى جانب اللحم أو الأسماك. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

○ كاسان من الفول المدسّ المسلوق أو المعلّب	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
○ أربع حبات من الطماطم	○ ملح بحسب الرغبة
○ مملعتان صغيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)	○ عشر ملاعق كبيرة من زيت الذرة
○ مملعتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة	○ حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة
○ أربع حبات صغيرة من البصل	○ نصف كأس من سمّن نباتي أو زيت الزيتون
	○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

التحضير

يفرم البصل ناعماً ويقلى بالزيت حتى يذبل ثم تضاف اليه الكزبرة ويقلب الاثنان بضع دقائق. تفرم الطماطم والفليفلة ناعماً. تضاف الخضّر الى خليط البصل مع صلصة الطماطم والتوابل والملح ويخلط الكل جيداً ثم يوضع على نار متوسطة حتى يتبخّر السائل.

يضاف الفول المسلوق ويقلب مع الخضّر. يصبّ الخليط في طبق التقديم. يوزّع على سطحه السمّن أو زيت الزيتون. يقدم الطبق ساخناً أو بارداً.

سَلْطَة

سَلْطَة طَاطِم بالبَصَل

سَلْطَة الطَاطِم والفَلِيلَة الخَضراء والبَصَل. تَقْدَم مع اللحم المشوي أو الكَبْه أو الكَفْتَة.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مَدَة التَحْضِير: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ خمس حبات من الطَاطِم | ○ نصف مَلْعَقَة صَغِيرَة من مَسْحُوق الكُمُون |
| ○ حَبَّتَانِ من البَصَل مَتَوَسَّطَتَا الحَجْمِ | ○ نصف كَاس من عَصِير اللَّيْمُون الحَامِض |
| ○ حَبَّتَانِ من الفَلِيلَة الخَضراء الحَرِيفَة | ○ مَلْح بِحَسَب الرِّغْبَة |

التحضير

يَقَطع البَصَل إلى شَرَاثِيع رَقِيقَة والطَاطِم إلى قِطْع مَتَوَسَّطَة الحَجْم. تَقْرَم الفَلِيلَة الخَضراء الحَرِيفَة. تَخْلَط الخَضَر في طَبَق وَيَصَب فوقها عَصِير اللَّيْمُون ثُمَّ يَبْزَع على سَطْحِهَا الكُمُون والمَلْح. تَقْلَب السَلْطَة وَيَتْرَك في الثَّلَاجَة مَدَة نصف سَاعَة ثُمَّ تَقْدَم.





— سلطة الدقس الخضراء —

سلطة اللبيلة المزيجة مع الكزبرة الحمراء، تقدم مع شرايح
القمح أو السمك
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة

المقادير

- خمس حبات من اللبيلة
- خمس حبات من الكزبرة
- نصف ليمونة خضراء
- فصان من الثوم
- ملح بحسب الرغبة
- خرفه من الكزبرة
- الحشرات

التحضير

تغسل الكزبرة الحمراء وتغمر بـ ماءاً. تغسل اللبيلة وتقطع إلى
حبات صغيرة. يقطع الثوم ويؤخذ مع الملح. تحضر الكزبرة مع
اللبيلة في حلة كورياتي أو عبق في البهار، حتى يفسخ السميد
بـ ماءاً يوضع في طبق التقديم ويوزع عليه الثوم وعصير الليمون.
تعد السلطة جيداً وتقدم باردة.

— سلطة الدقس الحمراء —

سلطة اللبيلة المزيجة مع السمك، تقدم مع اللحم المشوي في
الفرن
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطبخ:
خمس دقائق

المقادير

- ربع حبات من اللبيلة
- ربع كيلو سمك
- خمسة حبات من اللبيلة
- أربعة فصون من الثوم
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

تغسل السمك وتشرى قليلاً على النار ثم تقشر وتغرس بـ ماءاً
تغسل اللبيلة المزيجة بـ ماءاً. يقطع الثوم ويؤخذ مع الملح
تخلط السمك مع اللبيلة والثوم وتخب السلطة جيداً وتقدم

طَبَقْ أَوَّل

شوربة الخضر المطحونة

حساء من الخضر المهروسة واللحم، من الأطباق الأولى الغذائية. يقدّم مع الخبز المحمص.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

التحضير

يغسل اللحم ويقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم. تقشر بصلة وتفرم ناعماً. يسخّن الزيت في وعاء ويقبّ فيه البصل حتى يذبل ثم يضاف اللحم مع الملح والفلفل الأسود ويقبّ جيداً حتى يحمّر. يصب الماء فوق الخليط ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
تزال رؤوس الفاصولياء الخضراء ثم تقطع إلى قطع صغيرة. تقطع البصلة الناعمة إلى حلقات وتضاف إلى الوعاء مع البطاطا والبقدونس والكوسا والفاصولياء والجزر والطماطم ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة أخرى. يرفع اللحم من الوعاء ويربّب في طبق ثم ترش الخضر وتهرس بمطحنة الخضر أو بخلط كهربائي.
يعاد اللحم والخضر إلى الوعاء ويقبّ الكل جيداً، يصب الحساء في طبق عميق ويقدم ساخناً.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم الخالي من الدهن (هبر)
- ربع كيلوغرام من البطاطا مقشرة ومقطعة إلى قطع صغيرة
- ربع كيلوغرام من الكوسا مقطعة إلى دوائر سمكية
- ربع كاس من حببات اللوبيا (الفاصولياء الخضراء)
- معلقان كبيرتان من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من البصل
- ثلاث حببات من الطماطم مقشرة ومقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف كاس من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود
- ملح بحسب الرغبة

شوربة الجريش

حساء القمح باللحم وصلصة الطماطم، من الأطباق السعودية الأولى. يقدّم مع الخبز المحمص.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يسخن الزيت في وعاء على النار. يقلى فيه البصل ويقبّ حتى يذبل. يضاف إليه اللحم ويقبّ جيداً. يصب الماء في الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
تغسل الطماطم وتهرس مع الملح والفلفل الأسود وتضاف مع عيدان القرفة إلى الوعاء ثم يضاف الجريش ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة أخرى مع زيادة الماء بحسب الحاجة.
يصب الحساء في طبق عميق. ينثر عليه مسحوق القرفة ويقدم ساخناً.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً
- ثلاث حببات من الطماطم مقشرة ومفرومة ناعماً
- ثلاثة أرباع كاس من الجريش
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- ثلاثة عيدان من القرفة
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث كؤوس ونصف من الماء

شوربة القمح المدشوش

حساء القمح مع اللحم والطماطم، من الأطباق الأولى المغذية. يقدم ساخناً.

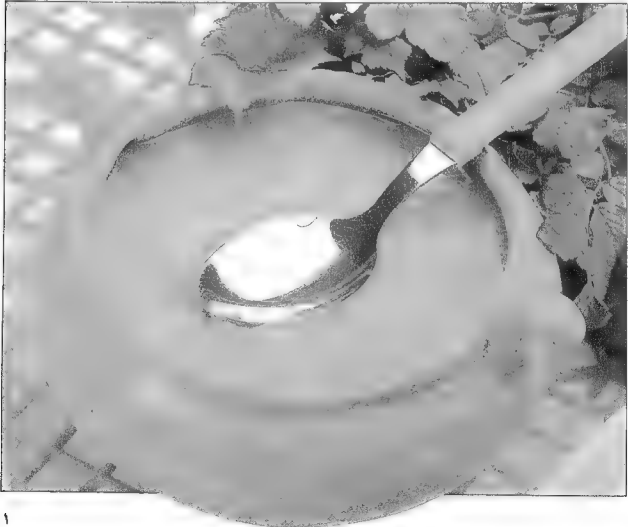
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهي: ساعة.

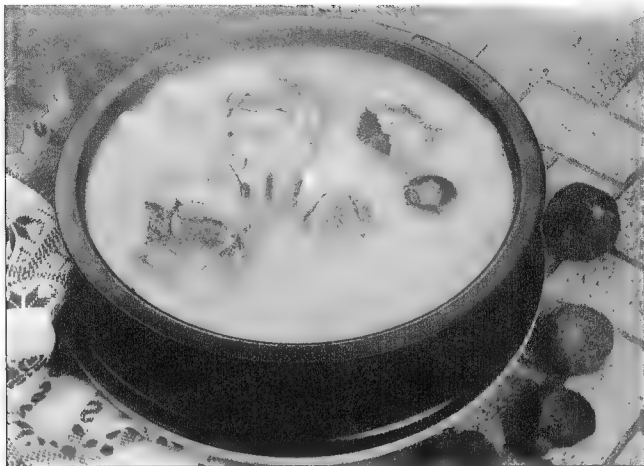
التحضير

يفسل اللحم جيداً ويسلق بالماء في وعاء على نار خفيفة. تضاف القرقة والفلفل الأسود والكمون والهال والملح والثوم. توضع الشبّة داخل قطعة قماش تربط وتسقط في الوعاء. يغسل القمح جيداً ويضاف الى الوعاء. يترك مدة ربع ساعة ويصّب المزيد من الماء بحسب الحاجة. تضاف صلصة الطماطم والطماطم المقطعة والسمن ويتابع الطهي على نار خفيفة مدة ربع ساعة أخرى. يصبّ الحساء في طبق عميق ويقدم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم
- يعظمه
- كأسان من القمح (المدشوش)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم
- ثلاث حبات من الطماطم مقشرة ومقطعة الى قطع صغيرة
- ثمانية فصوص من الثوم
- رشة من القرقة
- نصف ملعقة كبيرة من حبات الفلفل الأسود
- نصف ملعقة كبيرة من حبات الكمون
- نصف ملعقة كبيرة من حبات الهال
- قليل من الشبّة والقرقة
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي





شوربة الرغيد

حساء من اللحم ودقيق القمح والطماطم والقرع يتميز بنكهته الحريفة. يقدم مزيناً بمسحوق الليمون المجفف.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقطع البصل الى قطع متوسطة الحجم ثم يقلى بالزيت حتى يذبل.
يقطع اللحم الى قطع صغيرة ثم يغسل ويجفف ويضاف الى البصل.
تفرد الطماطم وتضاف الى خليط اللحم مع الملح والتوابل والفليفلة الحريفة ويغمر الكل بالماء. يطهى الكل على نار خفيفة حتى يقارب اللحم النضج.
يقطع القرع الى قطع صغيرة ويضاف الى الحساء ويحرك.
يطهى مدة عشر دقائق ثم يضاف الدقيق تدريجاً مع التحريك باستمرار حتى ينضج اللحم. يصب الحساء في طبق من الفخار. يوزع على سطحه قليل من الزيت ومسحوق الليمون المجفف.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ نصف كاس من زيت | ○ نصف كيلوغرام من |
| نباتي أو سمّن نباتي | اللحم |
| ○ أربع حبات من الفليفلة | ○ أربع حبات من الطماطم |
| الخضراء الحريفة | ○ كيلوغرام من القرع أو |
| ○ ملعقة كبيرة ونصف من | البقطين |
| التوابل الممنوعة (بهار | ○ ثلاث كؤوس من دقيق |
| اسود، كمون، هال، | القمح |
| قرقة، كبش قرنفل، | ○ أربع حبات من البصل |
| مصطكاء (مسكة) | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ ملعقة كبيرة من الملح | مسحوق الليمون |
| | الحامض المجفف |

شوربة حب القمح بالكدرشة والكبدية

حساء القمح بكرش الخروف وكبدية الطماطم. من الاطباق السعودية الاولى. يعتبر غذاء كاملاً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

ينظف الكرش ويفسل جيداً بالماء والصابون ثم ينقع بالماء مدة نصف ساعة. ييشر بالسكين ويعاد غسله. يغلى مع تغيير ماء الغلي مرتين أو ثلاث ثم يترك على النار مدة ربع ساعة. يرفع ويقطع الى قطع صغيرة.
يفسل الكبد ويغمر بالماء ويسلق مدة عشر دقائق ثم يقطع الى قطع صغيرة.
يفسل القمح ويسلق مع الماء على نار متوسطة. تخلط البهارات وتوضع داخل قطعة قماش، تربط وتضاف الى الوعاء، ويترك القمح يغلي مدة نصف ساعة. تضاف صلصة الطماطم والسمن والملح والثوم وقطع الطماطم والكرش والكبد. يطهى الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع اضافة المزيد من الماء بحسب الحاجة.
يصب الحساء في طبق عميق ويقدم ساخناً.

المقادير

- كرش خروف
- كبد خروف
- كأس من القمح
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث حبات من الطماطم
- مقطرة الى قطع صغيرة
- سبعة فصوص من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي

مقادير البهارات

- سبع حبات من الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- بضع حبات من الهال
- قرصة وملح بحسب الرغبة
- قليل من الشبّة

شوربة القمح برأس الخروف

حساء القمح برأس الخروف وصلصة الطماطم والثوم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يفسل رأس الخروف وينظف من الداخل والخارج. يُسلق بالماء على نار خفيفة مدة ساعة مع تغيير الماء ثلاث مرات. يرفع الرأس من ماء السلق. تنزع عظامه ويقطع الى قطع متوسطة الحجم.
يصفى المرق بالمصفاة ويوضع في وعاء على النار. يترك حتى يغلي. تخلط البهارات وتوضع داخل قطعة قماش وتربط وتضاف الى الوعاء مع الثوم والملح.
يفسل القمح ويضاف الى الوعاء. يترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة ثم تضاف صلصة الطماطم والسمن وقطع الطماطم واللحم. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الحساء. يقدم ساخناً.

المقادير

- رأس خروف
- كأس من القمح
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- سبعة فصوص من الثوم
- ثلاث حبات من الطماطم
- مقطرة ومقطعة الى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- ملح بحسب الرغبة

مقادير البهارات

- ثمان حبات من الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- ملعقة صغيرة من حبات الكمون
- قليل من الشبّة
- ملح بحسب الرغبة

سمبوسك بالكراث

فطائر محشوة بالكراث والبصل. تقدم الى جانب الخللات أو السلطة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق	○ ملعقة صغيرة وربع من الخميرة
○ بيضة مخفوقة	○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
○ حبتان من البصل	○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي
○ مفرومتان ناعماً	○ ملح وماء للعجن
○ حزمة من الكراث	
○ مفرومة ناعماً	

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط جيداً مع الخميرة. تضاف اليه البيضة ويفرك باليدين حتى يتجانس الدقيق مع البيض ثم

يصب الماء تدريجاً مع العجن المستمر حتى تتشكل عجينة متماسكة تترك في مكان دافئ مدة ساعتين لتختمر.

يخلط البصل والكراث والملح والفلفل وملعقة من السمّن خلطاً جيداً.

يرقى العجين بشويك على لوح خشبي ثم يلف على الشويك ويقطع طولياً بالسكين الى شرائح مستطيلة. تمدّ شرائح العجين على اللوح الخشبي وتقطع الى مكعبات. يغطس كل مكعب في الدقيق ويرقى من جديد بالشويك على شكل قرص. يوزّع مقدار ملعقة كبيرة من خليط الكراث في وسط الاقراص. يطوى طرف العجين على الحشو ويلصق بإخذ القرص شكل ظرف.

توضع الاقراص في صينية مدهونة بالسمن وتدخل الى فرن متوسط الحرارة، تترك فيه حتى يحمرّ سطحها. ترفع وترتب في طبق التقديم. تقدّم ساخنة.

السمبوسك

التحضير

ينخل الدقيق. تضاف اليه الخميرة والملح ويخلط الكل جيداً. يسخن السمن على النار ويوزع على الدقيق. يفرك الدقيق بأطراف الاصابع حتى يمتص كل السمن. يضاف اليه الماء تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يغطي العجين ويترك في مكان دافئ مدة ساعتين ليختمر. يخلط البصل مع اللحم والفلفل والكمون وقليل من الملح. يوضع الخليط على النار حتى ينضج اللحم.

يقطع البيض المسلوق الى مكعبات صغيرة تضاف مع البقدونس المفروم الى خليط اللحم. يخلط الكل جيداً. يقطع العجين الى قطع صغيرة الحجم ثم ترق بشويك على شكل دائري يوزع في وسط كل منها مقدار ملعقة صغيرة من الخليط. يطوى طرف العجين على الحشو ويضغط عليه بالاصابع ليلتصق الطرفان على شكل نصف دائرة.

يسخن الزيت جيداً في مقلاة على النار تقي فيه قطع السمبوسك حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع من الزيت وتجفّف على ورق نشاف.

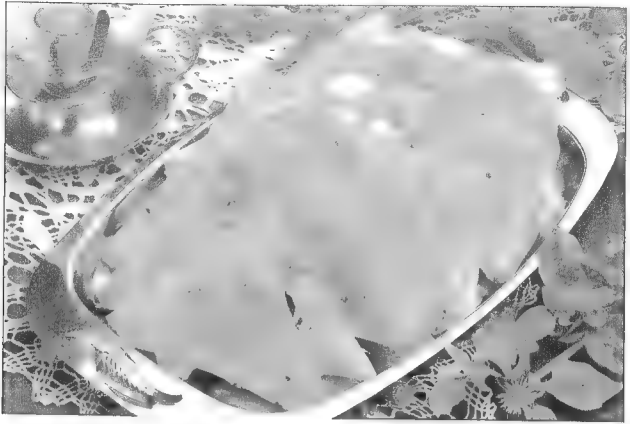
يرتب السمبوسك في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

فطائر محشوة باللحم والبصل والتوابل. من المعجنات السعدنية المشهية. تقدّم مقلية كصنف من المقبلات.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق	○ نصف كاس من سمّن نباتي
○ ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ملعقة صغيرة وربع من الخميرة
○ بيضتان مسلوقتان	○ ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
○ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
○ نصف كاس من البقدونس المفروم	○ زيت نباتي للقلي
○ ماء للعجن	○ ملح بحسب الرغبة



السبوسك المثلث

قطائر محشوة باللحم والبقدونس والبيض المسلوق. تقدم الى جانب سلطة الملفوف بالمليونيز.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الدقيق	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
○ ثلاث بيضات مسلوقة ومقطعة الى مكعبات صغيرة	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكون
○ نصف كاس من البقدونس المفروم	○ زيت نباتي للقلي
	○ ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
	○ ماء للعجن

التحضير

ينخل الدقيق، يضاف اليه السمن ويفرك بأطراف الأصابع حتى يمتص الدقيق كل السمن. يصب فوقه الماء تدريجاً مع

الاستمرار في العجن حتى تتشكل عجينة طرية. يقطع العجين الى كرات متوسطة الحجم تدهن بالسمن وترتب في صينية. تغطى بقطعة قماش وتترك ترتاح مدة ساعتين.

ترق قطع العجين بالشوك على شكل دائري ويمكن رفعها بالذراعين اي بنقلها من زراع الى آخر. ترتب على قطعة قماش كبيرة مبروشة بالدقيق وتقطع الى قطع مستطيلة. يمكن ازالة اطرافها السميكة بقاطع العجين. يخلط البصل مع اللحم والملح والفلفل الاسود والكمون. يوضع الخليط على النار ويقلب حتى ينضج اللحم. يرفع عن النار وتضاف اليه مكعبات البيض والبقدونس. يخلط الكل جيداً. يوزع خليط اللحم والبيض على قطع العجين ثم تلف على شكل مثلث وتضغط اطرافها جيداً.

يسخن الزيت في مقلاة، تقلى فيه قطع السبوسك الى ان يصير لونها ذهبياً. ترفع وتجفف على ورق نشاف. يحرث السبوسك في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

الطبق

لحائر بالقمح والحبس والكركاش من اللحيمات السموية
الشهيرة تقدم إلى جانب السلطة والمخللات.
هذه الأكلات، عشرة حدة التحضير ساعتين، مدة الطهو
ساعة

المقادير

○ ست كايوس من البقيق	○ بوشل مخلوقات مع
○ كيوغارد من اللحم	○ نصف كاس من زيت
○ المرقوم	○ لؤلؤ
○ ماء لقمون	○ قطعة صغيرة من البهار
○ كاسلي من شكرات المرقوم	○ أربع حبات من البصل
○ ثلاث بوشلات مخلولة	○ ملحونة
○ حنج يصبب للبرقية	○ زيت عتيق للقلق

التحضير

يصل البقيق مع اللحم ويصب فوقه ماء الدافئة تدريجاً
يحمى بالهين حتى يتشكل عجوة سماسك طري
يلحم العجين إلى عشرة أجزاء يحمى كل جزء جيداً ثم
يتركه حتى يستطع يبريل بماء مدة ساعة ليرتاح
يصفى اللحم والحبس والبقار الأسود والنجح يوضع الحنيد
في ملاقاً على نار متوسطة ويقلب حتى يتلحمج يرفع عن النار
ويتركه حتى يبرد يحسن الكركاش ويصلى ثم يصفى إلى طبق
اللحم ويحركه

يرش مسلط بالدايق يوضع عليه جزء من العجين ويغطى
بالدايق ويقلب ثم يوضع على النار مع ديق ثلثي من أطرافه
باليد الأخرى يرفع إلى أسفل وتقطع أطرافه بحيث يصغر
يشكل مروج يدرج البهني راسيتو ويضع مسلط العجين
بمقدار مملوئين كيوغارد من المروج يطوي على يمينه أربع
مرات يصغر مريماً صغيراً يفسس مسلط حديدي على نار
متوسطة ثم يدهن بمعلقة كبيرة من الزيت ويوضع عليه المروج
ويحمى من الجهتين

يحمى الجزء الثاني والثلاث والرابع والخامس من العجين
بالشوية تسوية ويقلب الجزء السادس ويدهن سطحه بمرق
البهني والكرت ثم يوضع في وسطه مروج صمتر ويوزع عليه
خليط اللحم مع ثلاث ملائق كبيرة من البهني المحرق
تطهى أطراف العجين فوق الخليط بشكل مروج يقلب في
ثلاث ملائق كبيرة من الزيت ويحمى من الجهتين تصغر
الأجزاء الستة والثمانية والتاسعة والعاشر بالمطربة نفسها
تقدم الفطائر سلحاة

العيش باللحم

فطيرة باللحم والكزّاث والطحينة. تقدّم مزينة باللوز الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: أربع ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط مع بزر العيش والخميرة والسمن وبيضتين. يفرك باليدين ويعجن مع إضافة الماء الغائر تدريجاً حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يغطى العجين ويترك في مكان دافئ مدة أربع ساعات ليختمر.

يخلط البصل مع اللحم المفروم والملح والفلفل الاسود والكومون. يوضع الخليط على النار حتى يجف ماؤه.

تخفق الطحينة مع الخل ويصبّ فوقها الماء تدريجاً حتى تصبح سائلة ثم تضاف مع الكزّاث الى خليط اللحم.

يُمَدّ العجين في قعر وجوانب صينية مدهونة بالزيت ويوزع عليه خليط اللحم مع رفع اطراف العجين الزائد عن حوافي الصينية. تطوى اطراف العجين على الخليط وترتّب فوقه حلقات الطماطم.

تخفق البيضة المتبقية ويدهن بها سطح الصينية.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق. يقشر وينثر على اطراف العجين المثبتة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه حتى تنضج الفطيرة ويحمّر سطحها. ترتّب في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- حبة من الطماطم مقطعة الى حلقات
- ثلاث بيضات
- كاس من الكزّاث المفروم ناعماً
- ملعقة كبيرة من اللوز
- ملعقة صغيرة من بزر عيش ناعم
- ملعقة صغيرة من خميرة البيرة
- ربع كاس من الطحينة
- ملعقة كبيرة من سمن نباتي
- حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكومون

قاضي قضا

كرات اللحم بالارز الناعم. تقدّم مقلية ومزينة بشرائح الليمون والطماطم والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يمزج اللحم مع الملح والفلفل الاسود. ويضاف الى اللحم المفروم والارز. يخلط الكل جيداً. يقسم الخليط الى كرات مسطحة ترتّب في وعاء ويصبّ فوقها قليل من الماء ثم توضع على النار حتى يتبخّر الماء.

يخفق البيض جيداً. يضاف اليه الدقيق وقليل من الماء والخميرة ورشة من الملح والفلفل الاسود.

تغطس كرات اللحم في مزيج البيض. ترفع وتقلّى في الزيت الساخن حتى تحمر من الجهتين ثم تجفف على ورق نشاف وترتّب في طبق التقديم. تقدّم ساخنة.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثمانيني ملاعق كبيرة من الارز المطحون
- ثمانيني ملاعق كبيرة من الدقيق
- ثلاث بيضات
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- نصف ملعقة كبيرة من الخميرة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلّي



القرصان

قطع من الخبز باللحم والخضر. من الأطباق السعودية الشهية. تقدم مزينة بالبصل المحمر.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وثلاثة أرباع، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلو غرام من الدقيق
- كيلو غرام من اللحم
- المقطع الى قطع صغيرة
- نصف ملعقة كبيرة من الخميرة
- نصف كيلو غرام من الطماطم مفروم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم الكثيفة (زب)
- ربع كيلو غرام من الكوسا مقطعة الى دوائر
- سمكة
- زيت نباتي للقلي
- ربع كيلو غرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)
- ربع كيلو غرام من القرع الأصفر مقطع الى قطع صغيرة
- نصف كيلو غرام من البصل الصغير الحجم
- نصف ملعقة كبيرة من الكون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الفرفة
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ماء فاتر للعجن

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط مع الخميرة والملح. يضاف إليه الماء

الفاتر تدريجاً ويعجن باليدين حتى تتشكل عجينة سميكة ومتماسكة.

يقطع العجين الى قطع متوسطة الحجم. تغطى وتترك في مكان دافئ مدة ساعة لتختمر.

تقشر بصلصة وتقدم ناعماً. تقلى في ملعقة كبيرة من الزيت حتى تذبل. يقسل اللحم ويضاف الى البصل ويقلب الى أن يحمر. تضاف الطماطم وتقلب حتى تذبل ثم يصب مقدار من الماء مع صلصة الطماطم ويتابع الطهو حتى يقارب اللحم النضج.

تنظف الفاصولياء. تزال رؤوسها وتقطع ثم توزع على خليط اللحم وتترك على النار مدة عشر دقائق. يضاف القرع ثم الكوسا والملح ويتابع الطهو حتى تنضج الخضر. يقشر ما تبقى من البصل ويغرم ناعماً. يقلى في الزيت الساخن مع قليل من الفلفل والكمون والفرفة ويقلب حتى يحمر.

ترق قطع العجين بشويك على شكل دوائر وتخبز على الصاج أو في الفرن حتى تحمر من الجهتين.

يقطع الخبز الى قطع صغيرة ترتب في صينية ويصب فوقها خليط الخضر واللحم مع إضافة ملعقتين كبيرتين من البصل المحمر وملعقة صغيرة من الفلفل والكمون والفرفة وملعقة من الزيت. تغطى الصينية حتى وقت التقديم.

تقلب صينية القرصان في طبق بملعقة خشبية ويوزع على سطحها ما تبقى من البصل المحمر. يقدم الطبق ساخناً.

مراصيع مالح

أقراص من المعجنات بالبصل. تضاف إليها الزبدة عند تناولها. تؤكل ساخنة.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كيلو غرام من دقيق القمح
- ملعقة صغيرة من الخميرة
- ماء فاتر للعجن
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة أو زيت نباتي أو سمن نباتي
- حزمة من البصل الأخضر

يوضع الدقيق في وعاء وتضاف إليه الخميرة والماء الفاتر تدريجاً. يمزج الكل حتى يتماسك ثم يترك جانباً مدة ساعة حتى يختم.

يغرم البصل ويضاف الى العجين ويخلط جيداً ثم يقطع الى كرات متوسطة الحجم، يشكل منها أقراص باليدين المبلولتين بالماء، تحمر الأقراص على الصاج من الجهتين، تغطى الى حين خبز كمية العجين كلها.

تدهن الأقراص بالزبدة. ترتب في طبق وتقدم ساخنة.



مراميع مالح

المطازير

التراب من الحجارة مع اللحم والحشيش والخبز المشوية
صفت من السمات السجوية الخفية يقيم مسجلاً
عند الإفطار عشرة، مدة التخصيص ساعة مدة الطهو
ساعة ونصف

المطازير

• ربيع كزبرة من كزبرة	• ست حبات من البصل
• الملح	• على ملاطق كبيرة من
• ربيع كزبرة من اللحم	• سمن نباتي أو زيت
• ربيع كزبرة من	• الفرة
• البصل الأخضر	• ملحقة كبيرة من الكزبرة
• ربيع كزبرة من	• لوزة عير من الفرة
• البصل الأخضر أو	• على حبات من البصل
• الكزبرة	• كزبرة من الحشيش
• ربيع كزبرة من	• حبات من الملحقة
• اللوزيات (الصلصة)	• الحشيش المربطة
• الحشيش	• (تسلي) بصلب الزينة
• ملحقة صغيرة من اللحم	• ملحقة كبيرة من صفت
• ملحقة صغيرة من البصل	• (الحشيش المربطة)
• الأسر المملوحة	• ماء الحجارة

التخصيص

يوضع السلق في رداء ويضاف إليه اللحم من ملح وريح
مع الماء حتى يمتلئ يلقى الحجارة ويترك مدة ساعتين
حتى يمتلئ.

يطلع البصل إلى طلع صغيرة ثم يلقى بالزيت حتى يصر
أبنة ذهباً يصر اللحم ويطلع إلى طلع صافية ويضاف إلى
البصل مع نصف كمية التراب ويصنع الحشيش ويترك حتى
يصفى يطلع الحشيش ويضاف إلى البصل يصر الكزبرة من
ملحقة مع التخصيص مدة عشر دقائق تصفى ست عشرة
كأساً من ماء الفرة في الصفت مع ملح ويضاف الطهو حتى
يقرب الصفت يضاف ما تبقى من الحشيش يصر ويصر
تضاف الحشيش ويترك الكزبرة مدة خمس دقائق ثم يضاف
البصل الأخضر يضاف الطهو مدة ثلاث دقائق حتى
يضاف البصل الأخضر تصفى الحشيش تصفى الحشيش تصفى
الزينة ثم تنثر التراب وتضاف التراب يضاف الطهو من دون أن
تتلف كمية السلق

يضاف الحجارة ويترك بشدة إلى دوائر مسطحة صغيرة
تضاف إلى خليط الحشيش واللحم تدريجاً يترك حتى يمتلئ
الطهو مدة نصف ساعة يلقى الحشيش مسجلاً

الطاريز محشي

فطائر محشوة باللحم والبصل. تطهى مع الكوسا والليمون المجفف وصلصة الطماطم. تقدم مزينة بالبصل المحمر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس ساعات، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- ثلاث حبات من الليمون
- ربع كاس من زيت الذرة
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث حبات من الكوسا
- نصف ملعقة كبيرة من البهار الاسود المطحون
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- ثلاثة عيدان من القرقة (الدارسين)
- أربع كؤوس من الماء الساخن
- ثلاث حبات من الهال

مقادير الحشو

- ثلاث كيلوغرام من اللحم المفروم
- ربع ملعقة كبيرة من البهار الاسود
- ربع حبة من البصل مفروم
- ربع ملعقة كبيرة من الملح

مقادير العجين

- كاسان من الدقيق
- ربع ملعقة كبيرة من الملح
- ثلاثة ارباع كاس من الماء

تبشر حبة من البصل وتقلي بالزيت مع الليمون المجفف والهال والقرقة والملح. يحرك الخليط حتى يصير لون البصل ذهبياً.

تقشر الطماطم وتضاف الى الخليط ثم يتابع الطهو حتى تنقص كمية السائل. تضاف صلصة الطماطم والماء الساخن. يترك الكل حتى يغلي ثم تخفف النار وتضاف الكوسا وتترك حتى تقارب النضج ثم ترفع مع الليمون المجفف من الخليط ويترك جانباً.

تقطع بصلة الى شرائح وتقلي في ملعقة كبيرة من الزيت ويضاف اليها نصف ملعقة من الملح واخرى من البهار. يقلب البصل حتى يحمر ثم يضاف الليمون المجفف والكوسا. يحرك الخليط بضع دقائق على النار ثم يرفع ويترك جانباً. يعاد خليط الطماطم الى النار ويترك يغلي مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

ترفع قطعة القماش الرطبة وتضاف الفطائر تدريجاً إلى الخليط. تخفف النار ويحرك الخليط حتى تنضج الفطائر ثم ترفع وترتب في طبق. يوضع فوقها الكوسا والليمون المجفف ويوزع عليها البصل المحمر. يقدم الطبق ساخناً.

التحضير

يسخن الزيت ويقل فيه البصل ثم يضاف اللحم والملح والبهار. يحرك الخليط حتى ينضج.

يمزج الدقيق مع الملح والماء حتى يتماسك ثم يقطع الى قطع كبيرة. تغطى بقطعة قماش رطبة ويترك مدة ست ساعات.

ترق القطع الى دوائر كبيرة ثم تقطع كل دائرة الى دوائر صغيرة بحجم قبضة اليد. يوزع عليها قليل من الحشو ثم تنثى احدى اطرافها وتطوى على الطرف الآخر وتختتم.

يرش الدقيق على صينية وترتب فيها طبقات من الفطائر المحشوة بفصل بينها بورق نشاف. يغطى الكل بقطعة رطبة من القماش ويترك.

يغسل الليمون الحامض المجفف جيداً قبل استعماله ثم يعرض لاشعة الشمس. يشق ويزال منه البذر. يستعمل كاملاً او مطحوناً بحسب الرغبة ثم يحفظ في علة او زجاجة نظيفة وتغطى بإحكام.

كوزي المكرونة

مكرونة مع الدجاج وصلصة الطماطم واللبن الزبادي. تقدم مزينة بشرائح البطاطا والبيض المسلوق والبقدونس.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

التحضير

تقطع كل دجاجة الى ثمانية أجزاء ثم تغسل. يسخن الزيت في وعاء ويقلب فيه الدجاج مدة خمس دقائق. تهرس الطماطم ويضاف إليها اللبن الزبادي والملح ونصف كمية التوابل. يصب المزيج فوق الدجاج ويتابع الطهو.

يوضع اللحم المفروم في مقلاة على النار. يضاف إليه البصل وما تبقى من البهار الاسود والكumin ومسحوق الفرفرة ونصف ملعقة صغيرة من الملح. يحرك الخليط ويترك حتى ينضج ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.

تقشر البطاطا وتقطع الى دوائر رقيقة ثم الى شرائح طولية رقيقة جداً. تُغمر بالماء الفاتر والملح وتنقع ثم تصفى. يسخن الزيت في مقلاة. تقل في البطاطا حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترفع من الزيت وتجفف على ورق نشاف. يقطع البيض المسلوق الى دوائر وتكسر المكرونة الى عدة أقسام. تسلق بالماء المملح ثم تصفى وترتب في طبق. توزع قطع الدجاج عليها وتصب فوقها صلصة الطماطم. يزين الطبق بخليط البصل وشرائح البطاطا ودوائر البيض. يذرع البقدونس على سطح الطبق ثم يقدم ساخناً.

المقادير

- دججتان
- نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
- ثلاث حبات من البصل مفرومة
- أربع حبات من الطماطم
- نصف كاس من اللبن الزبادي
- أربع حبات من البطاطا
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفرفرة
- رزمة من المكرونة
- أربع بيضات مسلوقة
- ملعقة صغيرة من البهار الأسود
- ملعقة صغيرة من الكumin
- نصف كاس من البقدونس المفروم
- أربعة عيدان من الفرفرة
- زيت ذرة للقلي
- ملح بحسب الرغبة



فتوت

فلانز ببز الانيسون، من المعجنات السعودية المميزة. تقدم الى جانب سلطة الخضر.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تمزج الخميرة في أربع ملاعق كبيرة من الماء وتترك جانباً. يمزج الدقيق في وعاء مع الزيت والتوابل والملح ويزج الخميرة. يخلط الكل حتى تنماسك العجينة. تغطي وتترك في مكان دافئ مدة ساعتين أو أكثر حتى تختمر. تقطع العجينة الى ستة أجزاء ويرق كل جزء بشكل دائري. تدهن صينية بالزيت وتوضع عليها دائرة من العجين. يدهن سطحها بالبيض المخفوق ويوزع عليها بزر الانيسون. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى يصير لون العجينة ذهبياً. يحضر ما تبقى من دوائر العجين بالطريقة نفسها. تقدم الفطائر ساخنة أو باردة.

المقادير

- عشر كؤوس من الدقيق الأبيض
- كأس من زيت الذرة
- ملعقة صغيرة ونصف من الخميرة
- ملعقة صغيرة ونصف من الزمبة (نوع من التوابل)
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة صغيرة ونصف من حب البركة (حبة سوداء)
- ملعقة صغيرة ونصف من الشعر
- ثلاث ملاعق صغيرة من بزر الانيسون (الانيسون)
- ملح بحسب الرغبة

مفطرة السريد

ينثر عليه الملح ويصب الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكل كتلة متماسكة.

يقطع العجين الى قطع متوسطة الحجم ترتب في صينية وتغطي بقطعة قماش مبللة، تترك مدة ساعتين لرتاح. ترقق قطع العجين جيداً بشوك، يسخن صاج (طبق معدني مقعر) على النار ويوضع فوقه العجين قطعة قطعة ثقلاً على الجهتين حتى يتغير لونها ثم ترفع وتقطع الى قطع صغيرة وترتب في صينية. يسخن ما تبقى من السمن في وعاء ويقل فيه البصل حتى يحمّر. تصب فوقه ثلاث كؤوس من الماء ويترك حتى يغلي. تنظف الدجاجة وتترك بالملح والدقيق وتغسل من الداخل والخارج. تقطع الى قطع صغيرة وتضاف الى الوعاء مع الملح والفلفل والكومون ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يرفع الدجاج من المرق ويرتب في طبق. يضاف الحمص الى الوعاء ويترك على النار مدة عشر دقائق. ثم يوزع مع المرق على قطع العجين في الصينية. ترتب فوقه قطع الدجاج ويتابع الطهو مدة خمس دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

تقطع من الخبز بالحمص والدجاج. من المعجنات التي يتميز بها المطبخ السعودي. تقدم ساخنة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- ثلاث كؤوس من الدقيق
- أربع حبث من البصل
- مفرومة ناعماً
- ربع كأس من سمن نباتي
- ماء لعجن
- كأس وربع من الحمص المسلوق
- نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون
- ملح بحسب الرغبة

التحضير

يخلط الدقيق مع ثلاث ملاعق من السمن ويوفر جيداً،

طَبَق رَئِيسِي

مختوم اللحم

طبق رئيسي من اللحم بالبن الزبادي وعصير الطماطم والتوابل. يُقدَّم الى جانب الأرز المسلوق.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللحم بعضمه	○ سمن نباتي ○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
○ ثلاثة أرباع كاس من البن الزبادي	○ نصف ملعقة كبيرة من القرنفل المطحون
○ عصير ثلاث حبات من الطماطم	○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال
○ ثلاث حبات من البصل مقطعة الى حلقات رقيقة	○ ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من	

التحضير

يسخن السمن في وعاء على النار ويُقَبَّ فيه البصل حتى يصير لونه ذهبياً. يرفع ويجفف على ورق نشاف ليتخلص من السمن الزائد. يهرس البصل ويمزج مع البن الزبادي وعصير الطماطم والفلفل والهال والقرنفل والملح. ينقع اللحم بالمزيج مدة ساعة ثم يضاف الى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج اللحم ويبقى قليل من المرق. يصبّ الخليط في طبق التقديم مع قليل من المرق ويقدم ساخناً.



كوزي الخروف بالمكرونة

خروف محشو بالمكرونة واللحم والبصل والتنعاع والزبيب واللوز. يقدم في المناسبات مزيناً بدوائر البيض المسلوق والبقونوس المفروم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: أربع ساعات ونصف.

اليهارات وملح الليمون وصلصة الطماطم. يتبل الخروف من الداخل بنصف كمية الزبيب.

يكسر ربع كمية المكرونة الى قطع متوسطة تسلق في الماء للملح المغلي ثم تغسل بالماء البارد وتصفى. تقشر بصله وتقدم ناعماً. تضاف الى اللحم المفروم وتقلب على النار حتى يتجشأ ماؤها.

يقسل الازر مرات عدة ويسلق نصف سلق. يضاف مع المكرونة المسلوقة الى خليط اللحم. يقشر ما تبقى من البصل ويفرم. يضاف الى الخليط مع التنعاع الاخضر المفروم والملح والفلفل الاسود ونصف كمية اللوز والزبيب. يخلط الكل جيداً ويحشى به الخروف ثم تخاط فتحة.

يسخن السمن في وعاء كبير يوضع فيه الخروف المحشو ويترك على النار مدة ربع ساعة. يضاف اليه مزيج اللبن الزبادي المتبقي وكمية من الماء ويتابع الطهو مدة تراوح بين ساعتين وثلاث ساعات حتى ينضج الخروف ويبقى مقدار كبير من المرق في الوعاء.

يرفع الخروف ويوضع في صينية كبيرة مع قليل من المرق ويدخل الى الفرن حتى يجمر.

يكسر ما تبقى من المكرونة الى قطع متوسطة ويسلق في المرق المتبقي في الوعاء حتى ينضج.

تصب المكرونة في طبق التقديم، ويرتب فوقها الخروف وينثر عليه ما تبقى من الزبيب واللوز. يزين بدوائر البيض المسلوق والبقونوس المفروم ويقدم ساخناً.

المقادير

- خروف صغير
- نصف كيلو غرام من الازر
- كيلوغرامان من المكرونة الرقيقة
- أربع حبات من البصل كبيرة الحجم
- أربع بيضات مسلوقة مقطعة الى دوائر
- ست ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربا)
- كاس من البقدونس المفروم ناعماً
- كاس من التنعاع الاخضر المفروم ناعماً
- كاسان من سمن نباتي
- ربع كاس من اللوز
- ربع كاس من الزبيب
- كيلوغرام من اللحم المفروم
- كاسان من اللبن الزبادي
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الكون
- نصف ملعقة كبيرة من الكزبرة الجافة
- نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- ملعقة صغيرة من جوز الطيب المطحون
- قليل من الخولجان المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفف (ملح الليمون)
- ملح ولفل اسود بحسب الرغبة

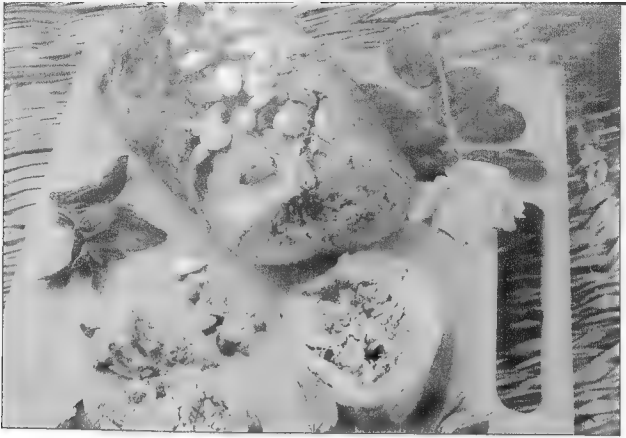
ينتمي الخولجان الى فصيلة الزنجبيل وغالباً ما يسمى بالزنجبيل العطري، لانه يضفي عطراً شهيئاً على الاطعمة. يستعمل كثيراً مع بشر الليمون الحامض في تحضير الاطباق الماليزية. يستهلك مجففاً خارج آسيا. الجدير ذكره ان نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخولجان يوازي شريحة طازجة منه.

التحضير

يغسل الخروف، ينظف جيداً وتنزع أعضائه. يكرر غسله ويصفى من الماء.

يقشر اللوز ويسلق مدة عشر دقائق. تنزع قشرته الداخلية ويجمر. يبقى الزبيب. يغسل ويجمر.

يمزج اللبن الزبادي مع قليل من الملح ونصف كمية



فخذة محشي

التحضير

يقسل الفخذ ثم يشقّ طولياً وينزع عظمه. تبسط قطعة اللحم وتدق بمطرقة حتى ترق. ترش بالملح والبهار والقرقة. تشقّ في أماكن عدة وتمشّ الشقوق بالثوم وبيدان القرقة وحب الهال.

يمزج اللبن الزبادي مع الخلول وما تبقى من التوابل وتدهن به قطعة اللحم من الجهتين.

يقلى البصل بالزيت ويضاف اليه اللحم المفروم ويقلب حتى ينضج.

يقسل الأرز ويضاف الى خليط اللحم مع قليل من الماء. يغطى الوعاء ويطهى على النار حتى يتشرب الأرز الماء. يرفع الخليط عن النار ويضاف اليه البهار الأسود والملح والبقونس. تخفق البيضه وتضاف الى الخليط ويحرك جيداً. يوضع الخليط في وسط قطعة اللحم وتلف على بعضها ثم يخاط طرفها الخارجي. توضع في طبق خاص بالفرن يحوي قليل من الماء.

تغطى بورق المنييم. تدخل الى فرن حار مدة ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة حتى تنضج. تخرج من الفرن وينزع منها الخيط ثم تقطع الى شرائح وترتب فوق طبق من الارز السلوق. يزين الطبق باللوز والزبيب المحمصين ويقدم ساخناً.

فخذ محشو باللحم والبصل والبقونس والبيض. يقدم مع الأرز مزيناً باللوز والزبيب.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهي: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ فخذ غنم صغير الحجم | ○ ربع كاس من الخلول |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | ○ ربع كاس من زيت الذرة |
| القرقة | ○ ستة عيدان من القرقة |
| ○ ملعقة صغيرة من حب | ○ أربع ملاعق كبيرة من |
| الهال | الأرز |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ بيضة |
| البقونس المفروم | ○ كاس من اللبن الزبادي |
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| اللحم المفروم | الزبيب |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ ملعقة كبيرة من انصاف |
| اللون | قصوص الثوم |
| ○ ملعقة صغيرة من البهار | ○ بصله كبيرة مفرومة |
| الاسود | ○ ملح بحسب الرغبة |

كفتة ملبسة

كفتة بالآزر والسماع والبلدوس تغطي بسمريج البيض
والدقيق تقدم مقلية مع سلطة الكرفل وصلصة الطماطم
عند الاستطباب حسباً، مدة الطهي أربعون دقيقة، مدة
التأخير خمسون دقيقة

المقادير

• ١ كغ آزر برباع عاقلو غرام	• ملعقة صغيرة ونصف
من اللحم المفروم	من الكوب
• ثلاث حبات من البصل	• ملعقة صغيرة من
طريقة	التفلة
• أربع ملاعق كبيرة من	• خمس بيضات
الآزر	• ١ كغ آزر برباع كاس من
• نصف حبة من	الدقيق
البقدونس أو التواب	• ملعقة صغيرة من
طريقة	البهارات المفروم
• ملعقة كبيرة من	• ثلاث كؤوس ونصف
السماع الأخضر المفروم	من زيت تفاحي
• ملح حسب الرغبة	• كاس من الماء الساخن

التحضير

يغسل الآزر ويغسل مع اللحم والبلدوس والبصل والسماع
والفلفل والفلاح، يقطع المفلفل إلى كرات صغيرة الحجم ثم
في وعاء يصب فيها نصف كاس من الماء الساخن، يبلش
الزبداء ويوضع على نار حville حتى ينفخ الكفتة برباع من
الآزر ويتركه حتى يبرد
يدرج البيض مع الدقيق والبهارات ويغمز قليلاً من الملح
ويصف كاس من الماء الساخن
يسحق الزيت في مقلاة ثم يغمز كرات الكفتة في سريج
البيض ثم تقي في أربعين حتى يصب كوباً رغماً ثم تغمز الكفتة
سبعة

كباب ميو

كرات من اللحم بالنخالة والثوم. تقدّم مقلية الى جانب السلطة والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ساعة وعشٍ دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ملعقة كبيرة من الثوم المفروق
○ كأس من نخالة الدقيق (بدخن)	○ نصف ملعقة كبيرة من الفلفل الأسود المطحون
○ ملح بحسب الرغبة	○ زيت نباتي للقلي

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع الملح والفلفل والثوم ونخالة الدقيق حتى يماسك الخليط. تصنع منه كرات صغيرة تترك مدة ساعة ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تحمر. ترفع وتصفى على ورق نشاف، ترتّب في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

الندي

طبق رئيسي من اللحم بالثوم والتوابل وصلصة الطماطم. يقدم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام من لحم الخنم	○ رشّة من الهال
○ ربع كيلوغرام من الفلفل	○ نصف ملعقة صغيرة من الكون
○ نصف كأس من زيت نباتي	○ قليل من البهار الاسود
○ كيلوغرام من الطماطم	○ ملح بحسب الرغبة
○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة	○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة

الملح. يتابع الطهو حتى تنقص كمية الصلصة وينضج اللحم. يقدم الطبق ساخناً.

صلصة الطماطم من أكثر الصلصات إستهلاكاً في العالم. وهي تحتوي على السكر وحمض الليمون والبروتينات والأملاح المعدنية. في الوقت الحاضر بدأ إستهلاكها ينخفض بعد انتشار المزارع المكثفة، وسهولة شراء الطماطم الطازجة على مدار السنة.

التحضير

يقطع اللحم الى قطع متوسطة ويقبّل بالزيت في وعاء مع العظم والثوم والتوابل على نار متوسطة ثم يترك حتى يتبخّر السائل. تهرس الطماطم بمطحنة الخضّر وتضاف الى الوعاء مع

كوزي الدجاج بالمعكرونة

المقادير

- بوجلة متوسطة الحجم
- ست ملاعق كبيرة من
- اللبن الزبادي
- ربع كيلوغرام من
- المعكرونة
- بيضتان مسلوقتان
- مقطعتان الى دوائر
- ملعقتان كبيرتان من
- صلصة الطماطم المكثفة
- (رب)
- ملعقتان كبيرتان من
- سمن نباتي
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- عصير نصف ليمونة
- حامضة صغيرة
- ملعقة كبيرة من الثوم
- المدقوق
- عودان من القرقة
- ملعقة صغيرة من
- مسحوق القرقة
- ملعقة صغيرة من
- القرنفل المطحون
- ملعقة صغيرة من
- الخولجان المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من
- مسحوق الهال
- ملح وفلفل أسود
- بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة
- من حبات الهال
- قطعة من الخولجان
- صغيرة
- من
- من
- البقدونس المفروم

دجاج مع المعكرونة، من الأطباق السعودية الرئيسية. يقدم مزيجاً بدوائر البيض المسلوق والبقدونس المفروم. عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

تنظف الدجاجة وتترزع أحشائها. تترك بالدقيق والملح وتغسل بالماء البارد ثم تقطع طولياً الى نصفين. يمزج الثوم المدقوق مع الفلفل الأسود والقرقة والخولجان والقرنفل والهال والملح واللبن الزبادي وعصير الليمون وصلصة الطماطم.

يسخن السمن في وعاء يقلب فيه الدجاج مع عيدان القرقة وحبات الهال والقرقة وقطعة الخولجان ويقل حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف مزيج اللبن الزبادي الى الوعاء مع كمية من الماء ويترك الكل على النار مدة ربع ساعة. يرفع بعدها الدجاج من المرق ويرتب في صينية. يدخل الى الفرن حتى يحمر.

تسلق المعكرونة في المرق على نار خفيفة مدة نصف ساعة ويمكن اضافة المزيد من الماء حتى تنضج. تصب المعكرونة في طبق التقديم، يرتب فوقها الدجاج ويزين بالبقدونس المفروم ودوائر البيض المسلوق.



طبق يبرز فيه طعم التوابل. شهوي الشكل ولذيذ الطعم. يتصنّد الموائد في المناسبات الرسمية.

ندي الدجاج

التحضير

تنظف الدجاجة وتقطع الى قطع متوسطة الحجم. تترك بالملح والدقيق وتغسل جيداً. يسخن السمن في وعاء على النار، تقلي فيه قطع الدجاج مع عيدان القرقة وكبس القرنفل وحَب الهال مدة خمس دقائق.

يخلط اللبن الزبادي مع عصير الليمون والملح وصلصة الطماطم ومسحوق القرنفل والبال والقرقة ثم يصب فوق قطع الدجاج. يقب الكل جيداً ويترك على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج. يرتب الدجاج في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

يستعمل عصير الليمون الحامض لتطيب العديد من اطباق الحساء والصلصات والمقبلات واللحوم والاسماك والدواجن، وتنفع فيه بعض الخضضر حتى لا يسود لونها في اثناء الطهو. ويستعمل عصير الليمون لتحضير شراب الليموناضة وغيرها من المرطبات.

دجاج باللبن الزبادي وصلصة الطماطم وعصير الليمون والبهارات. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- | | |
|--|------------------------------------|
| ○ دجاجة كبيرة الحجم | ○ بضع حبات من الهال |
| ○ ربع كيلوغرام من اللبن الزبادي | ○ اربع حبات من كبس القرنفل |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب) | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق كبس القرنفل |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ اربعة عيدان من القرقة |
| ○ ملعقة كبيرة ونصف من عصير الليمون الحامض | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ ملح بحسب الرغبة |

مختوم الدجاج

دجاج باللبن الزبادي والبصل وصلصة الطماطم والبهارات. يقدم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

تنظف النجاجة وتقطع الى اربع قطع، تترك بالدقيق والملح وتغسل جيداً. يسخن الزيت في مقلاة، يقل في البصل ثم يرفع ويجفف على ورق نشاف. يترك ليبرد ويدق ناعماً. تقلي قطع الدجاج في الزيت نفسه حتى تحمر. تقشر الطماطم وتهرس ناعماً. تضاف الى البصل مع البهارات والملح واللبن الزبادي وصلصة الطماطم. يقب الخليط جيداً ويصب فوق الدجاج ويتابع الطهو على نار خفيفة الى ان ينضج الدجاج ويبقى قليل من المرق.

يرتب الدجاج في طبق التقديم ويقدم ساخناً مع قليل من المرق.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ دجاجة كبيرة الحجم | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب) |
| ○ ربع كيلوغرام من اللبن الزبادي | ○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرقة |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم | ○ نصف ملعقة كبيرة من القرنفل المطحون |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزيت | ○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال |
| ○ ثلاث حبات من البصل مفشرة ومقطعة الى حلقات رقيقة | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | |



الديك الرومي المحشي

ديك رومي محشو باللحم والأرز والزبيب واللوز والبيض المسلوق. يُقدّم في المناسبات مزيناً بالبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يُنظّف الديك الرومي ويفسل جيداً من الداخل والخارج يتبلّ بنصف كمية الملح والفلفل الأسود والقرفة.

يقلى البصل بالزيت. يضاف اليه اللحم المفروم مع قليل من الملح والفلفل الأسود والكمّون. يوضع على النار حتى يجفّ ماؤه. يفسل الأرز ويضاف الى خليط اللحم مع قليل من الماء، يُسلق نصف سلق ثم يرفع عن النار.

يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويحجم. ينقى الزبيب ويحجم. يضاف اللوز والزبيب والبيض المسلوق الكامل الى خليط اللحم. يحشى الديك بالحشو المحضر وتُخاط فتحة بطنه بخيط وابرة ثم يوضع في وعاء كبير على النار ويضاف اليه الهال وعيدان القرفة ويسلق مدة أربعين دقيقة. يرفع من المرق ويوضع في صينية مع قليل من المرق ويدخل الى الفرن حتى ينضج. يرتّب في طبق التقديم ويوزّن بالبطاطا المقلية. يُقدّم ساخناً.

المقادير

- ديك رومي
- ثلاثة أرباع كيلوغرام
- من اللحم المفروم
- كاسان وربيع من الأرز
- ثلاث حبات من البصل
- مفرومة ناعماً
- أربع بيضات مسلوقة
- ربيع كاس من اللوز
- ربيع كاس من الزبيب
- ثلاث حبات من البطاطا
- أربعة عيدان من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة
- من حبات الهال
- ملعقة كبيرة من الفلفل
- الأسود المطحون
- نصف ملعقة كبيرة من
- مسحوق القرفة
- نصف ملعقة كبيرة من
- الكمون المطحون
- خمس ملاعق كبيرة من
- زيت نباتي
- ملح بحسب الرغبة

حمام بالجريش

التحضير

ينظّف الحمام ويفرك بالدقيق والملح وقليل من التوابل. يفرم البصل ويخلط مع اللحم المفروم والزيت. يقبّ على النار حتى ينضج.

يفسل كاس من القمح المجروش ويضاف الى خليط اللحم مع ثلث كمية عيدان القرفة وحبّ الهال والبهار الأسود والملح والقرفة. يحشى الحمام بالخليط ثم تخاط الفتحة السفلية والمعلوية. يغمر بالماء ويسلق نصف سلق.

يرفع ويرتب في صينية مع قليل من المرق الناتج عن السلق. تغطى الصينية بورق المينيوم وتدخل الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الحمام.

يفسل ما تبقى من القمح المجروش ويضاف الى الحمام في الوعاء مع ما تبقى من القرفة والملح والبهار الأسود وحب الهال وعيدان القرفة. يضاف قليل من الماء بحسب الحاجة حتى يغمر القمح.

يوضع الوعاء على النار ويترك حتى ينضج القمح وينشرب المرق. يوضع في طبق خاص ويرتب الحمام المحشو فوقه. يحمص اللوز بالزيت النباتي ويوزّن به الطبق. يُقدّم ساخناً.

حمام محشو باللحم والقمح المجروش والهال والقرفة. يُقدّم مع القمح مزيناً باللوز المحمص.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- خمسة طيور من الحمام
- ملعقة كبيرة ونصف
- من القرفة
- ملعقتان صغيرتان من
- البهار الأسود
- عشرة عيدان من القرفة
- ست ملاعق كبيرة من
- الزيت
- ربع كيلوغرام من اللحم
- الفروم
- ملعقة كبيرة ونصف من
- زيت نباتي
- كاسان ونصف من
- القمح المجروش
- أربع ملاعق كبيرة من
- اللوز
- ملعقة كبيرة من حب
- الهال
- بصلة متوسطة الحجم
- ملح بحسب الرغبة



سمك بالطحينة واللوز

سمك محشو بالبصل والثوم وشرائح الطماطم والليمون. يُقدّم
مغطى بصلصة الطحينة ومزيناً باللوز والزبيب.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة،
مدة الطهي: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- سمكة كبيرة
- نصف كاس من الدقيق
- ستة فصوص من الثوم
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من اللوز الخشخشي
- نصف كاس من الزبيب
- كاس من عصير الليمون
- الحامض
- ثلاث حبات من البصل
- نصف حزمة من الكزبرة
- مفروم
- أربع حبات من الطماطم
- مقطعة الى شرائح
- نصف ملعقة صغيرة
- من البهار الأسود
- ملح بحسب الرغبة
- كاس من اللوز الخشخشي
- نصف كاس من الزبيب
- كاس من عصير الليمون
- الحامض
- خمس ملاعق كبيرة من
- الطحينة
- كاس ونصف من الماء

التحضير

ينظف السمك ويجفف. يمزج الدقيق مع الملح والبهار
ويغطى به السمك ثم يترك مدة نصف ساعة.
يقرم البصل ناعماً ويشر الليمون مع قشره. يغسل السمك
ويرزال عنه مزيج الدقيق. يفرك من جديد بالملح والبهار. ثم
يغشى بالبصل والليمون والثوم والكزبرة وشرائح الطماطم. يغطى
ببورق المنيوم ويوضع في صينية مع قليل من الماء. يدخل الى فرن
متوسط الحرارة ويترك مدة خمس وأربعين دقيقة حتى ينضج.
تمزج الطحينة مع الماء وعصير الليمون وقليل من الملح.
يقلى اللوز والزبيب. يرتب السمك في طبق بيضوي الشكل.
يصب فوقه مزيج الطحينة ويزين باللوز والزبيب. يقدم الطبق
ساختاً.

سمك الكزبرية

سمك بالكزبرة والثوم والفليفلة الحريفة والطرطور. من الأطباق السعودية الشهية. تقدّم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

التحضير

يخلط نصف كمية الثوم مع الملح والفلفل والكومون.
تنظف السمكة، تزال حراشفها وتترزع احشائها.
تغسل جيداً وتبلّ بخليط الثوم.
توضع السمكة في صينية مدهونة بالزيت وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة.
يسخن الزيت في مقلاة على النار تضاف اليه الكزبرة والفليفلة الحريفة وما تبقى من الثوم. يقلب الخليط بضع دقائق حتى يذبل.
تمزج الطحينة مع الخل وعصير الليمون. يضاف قليل من الماء تدريجاً ثم الخردل والملح والفلفل ويخلط الكل جيداً.
يردّع خليط الكزبرة ومزيج الطحينة على السمك في الصينية وتدخل الى الفرن مدة نصف ساعة.
ترتب السمكة في طبق التقديم وتقدّم ساخنة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ○ سمكة كبيرة الحجم | ○ ملعقة كبيرة من الثوم |
| ○ كاس من الكزبرة | ○ المدقوق |
| ○ الخضراء المفرومة ناعماً | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ ربع كاس من الطحينة | ○ بحسب الرغبة |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من الخردل (مسترد) | ○ نصف ملعقة كبيرة من الكومون |
| ○ حبتان من الفليفلة | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت |
| ○ الخضراء الحريفة | ○ عصير نصف ليمونة |
| ○ مقطعتان الى حلقات | ○ حامضة |
| ○ ملعقة كبيرة من الخل | |

الروبيان الناشف

قريدس بالطماطم والبصل والتوابل من الأطباق السعودية المشهية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ○ نصف كاس من القريدس | ○ نصف ملعقة كبيرة من القرنفل المطحون |
| ○ ثلاث حبات من الطماطم | ○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال |
| ○ ثلاث حبتان من البصل | ○ ملعقة صغيرة من الخولنجان المطحون |
| ○ مقطعة الى حلقات رقيقة | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرقة | |

التحضير

ينقع القريدس في الماء مدة ساعتين ثم يقرّش وينزع الخيط الاسود عن ظهره، يصفى ويهرس.
يسخن الزيت في وعاء على النار ويقل في البصل حتى يذبل. يضاف اليه القريدس مع القرقة والقرنفل والهال والخولنجان وجوز الطيب والملح. يقلب الكل جيداً.
تغسل الطماطم وتقرّش ثم تقطع الى قطع صغيرة تضاف الى الوعاء وتقلب حتى تذبل. يصب قليل من الماء ويترك الخليط على النار حتى يجفّ ماؤه وينضج.
يصب في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

سمك بالحمز

التحضير

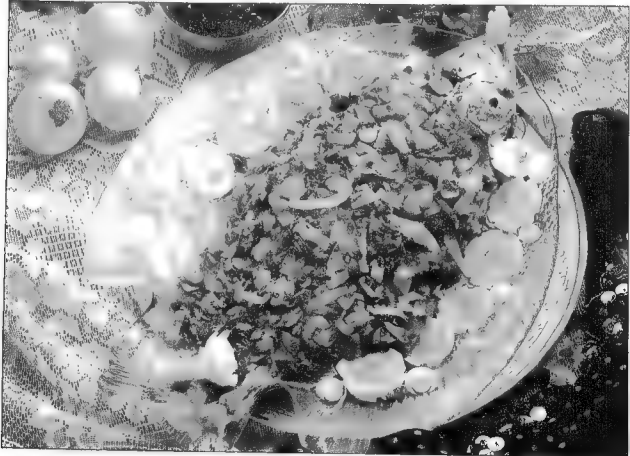
تنظف السمكة وتغسل ثم يشق جانبيها من أعلى إلى أسفل
يمزج نصف كمية التوابل مع الملح والثوم وعصير الليمون
وتدهن به السمكة. يفرم البصل ناعماً ويخلط مع ما تبقى من
التوابل والملح. تحشى به السمكة. توضع في صينية ويصب فوقها
سائل الثمر الهندي مع الزيت. تدخل إلى فرن حار حتى تتضج
تقدم ساخنة.

كلمة الثمر الهندي عريضة، وشجرتة
استوائية أصلاً، تنمو قريباً حمضية
متوافرة في المتاجر. تتلق هذه القرون
وتصفى لفصل اللب عن البذر والألياف.
يحصّر من لب الثمرة شراب منعش ولذيذ
خصوصاً في أيام الصيف الحارة.

سمك مشوش بالبصل والثوم والتوابل. يحصّر مع ماء الثمر
الهندي. يقدم مزيناً بشرائح الليمون والبقدونس المفروم.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة
الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ سمكة كبيرة | ○ ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ كاسان من سائل الثمر | ○ الاسود |
| ○ الهندي (الحمز) | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ ثلاث حبات من البصل | ○ من الكون |
| ○ صغيرة | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ عشر ملاعق كبيرة من | ○ الكزبرة |
| ○ زيت الذرة | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من | ○ نصف كاس من عصير |
| ○ الثوم المدقوق | ○ الليمون الحامض |



كوزي السمك

سمك محشو باللحم والأرز واللوز والزبيب والبيض المسلوق.
يحضر مع صلصة اللبن الزبادي والتوابل. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة
الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تنظف السمكة تزال حراشفها وتزرع أحشائها. تشق
طويلاً حتى الذيل، تغسل وتصفى.
يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه البصل وقليل من الملح
والفلفل الأسود والكمون. يترك على النار حتى يجف.
يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويقل في الزيت مع
الزبيب. يرفع ويصفى على ورق نشاف.
يفصل الأرز ويسلق نصف سلق، يضاف الى اللحم مع
اللوز والزبيب والبيض المسلوق الكامل. يقب الخليط جيداً.
يمزج نصف كمية عصير الليمون مع الهال والخولجان
والزعفران والقرفة والقرنفل والملح. تتبل السمكة بالزيج
وتحشى بخليط اللحم ثم تخاط فتحتها. توضع السمكة في
صينية مدهونة بالزيت.
يخطط ما تبقى من الهال والخولجان والقرفة والقرنفل
والمالح وعصير الليمون والزعفران مع اللبن الزبادي.
يقب المزيج ويوزع على السمكة في الصينية ثم تدخل الى
فرن مدة ساعة حتى تنضج. يقطع الخيط. ترتب السمكة في
طبق التقديم وتقدم ساخنة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ سمكة كبيرة الحجم |
| الفلفل الأسود المطحون | ○ كأس من اللحم المفروم |
| ○ ملعقة صغيرة ونصف | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| من مسحوق الكمون | الأرز |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من | ○ بيضة مسلوقة |
| الزعفران مذوب في ربع | ○ ربع كأس من اللبن |
| كأس من الماء | الزبادي |
| ○ ملح وقرفة بحسب | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| الرغبة | ○ عصير ليمونة حامضة |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| القرنفل المطحون | الزيت |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ ملعقة صغيرة ونصف |
| اللوز | من مسحوق الهال |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ ملعقة صغيرة من |
| الزبيب | الخولجان |

سمك الصيادين

التحضير

تنظف السمكة من الخارج والداخل وتنشق جانبياً من
رأسها حتى ذيلها. تترك بالملح والبهار والدقيق وتترك مدة
ساعة ثم تغسل جيداً.
يخطط البصل مع الثوم وشرائح الطماطم. يبشر الليمون مع
قشره ويضاف الى الخليط مع الكزبرة. تترك السمكة بالبهار
والمالح والكزبرة وتحشى بالخليط ثم تغلف بورق المنيوم وتربط
تحضر هذه السمكة على شاطئ البحر، فيحضر في الرمل
وتوضع صينية في الحفرة.
يشعل قليل من الفحم ويترك حتى يصير جماً ثم يرتب في
الصينية. توضع السمكة المغلفة في وسط الصينية فوق الفحم
وتغطى بغطاء الصينية ثم بقطعة من قماش الخيش. تغطى
الصينية بالرمل وتترك مدة ساعة. يرفع عنها الرمل ثم
القماش ثم الغطاء. ينزع الورق عن السمكة وتقدم ساخنة.

سمك محشو بالمطيبات. يقدم مزيناً بالبقدونس المفروم.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| ○ سمكة كبيرة | ○ ثلاث حبات من البصل |
| ○ ستة فصوص من الثوم | ○ مفرومة |
| ○ مدقوقة | ○ ملعقة كبيرة من بزر الكزبرة |
| ○ حبتان من الليمون | ○ أربع حبات من الطماطم |
| ○ الحامض | ○ مقطعة الى شرائح |
| ○ ملح وبهار أسود | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| بحسب الرغبة | الدقيق |

فقع باللبن

فطر باللبن الزبادي والكمون والهال، من الاطباق السعودية المشهية. يؤكل ساخناً.

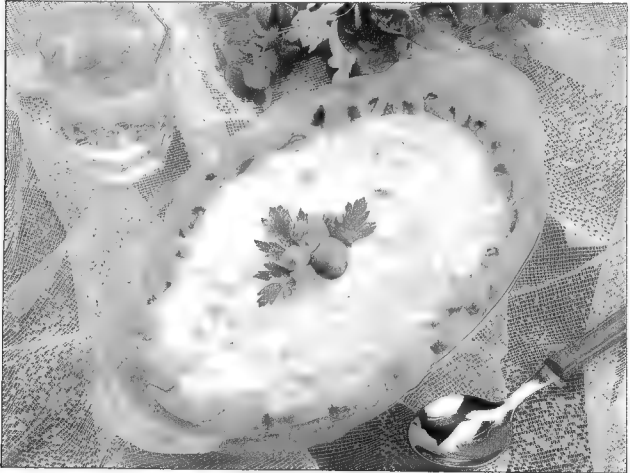
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ كيلو غرام ونصف من الفطر (الفقع) | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ كأس ونصف من اللبن الزبادي | ○ ملعقة كبيرة من القرفة (الدارسين) |
| ○ أربع حبات من البصل مقشرة ومفرومة ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من الكون |
| ○ ملعقة صغيرة ونصف من الفلفل الأسود | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الهال |
| ○ الملح بحسب الرغبة | |

التحضير

يغسل الفطر وينقع في الماء مدة ساعتين ثم يرفع ويصفى، يقطع الفطر الى حلقات ويعاد غسله ويصفى جيداً من الماء. تسخن الزبدة في وعاء على النار يقلى فيها البصل حتى يذبل وينثر عليه الكمون والهال والفلفل والقرفة والملح. يخفق اللبن الزبادي بالماء ويضاف الى الوعاء. يترك على النار مدة خمس دقائق ثم يضاف الفطر ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الخليط.



مصقعة الباذنجان الاسود بالحمص

بازنجان باللحم والبصل والشبت والحمص. يحضر مع صلصة الطماطم والثوم. يُقدم الى جانب الارز.
عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقشر الباذنجان ثم تقطع كل حبة منه الى نصفين. يرش عليه الملح ويوضع في مصفاة ويترك مدة ساعة حتى يجف مأؤه.

يقرم البصل ويخلط مع اللحم المفروم والتوابل. يقلب الخليط في قليل من الزيت على نار خفيفة.

يسلق الحمص نصف سلق ثم يصفى. ينظف الشبت ويغرم. يغسل الباذنجان من الملح ثم يجفف ويسخن الزيت ويقل في فيه من الجهتين. ترفع انصاف الباذنجان من الزيت، تجفف على ورق نشاف ثم ترتب في صينية. يحفر في وسط كل قطعة. يخلط الحمص والشبت مع خليط اللحم ويحشى به الباذنجان. تقطع ثلاث حبات من الطماطم الى دوائر وترتب مع الباذنجان. يحضر ما تبقى من الطماطم وتضاف اليه صلصة الطماطم والثوم والتوابل. يمزج الكل ثم يصب المزيج فوق الباذنجان في الصينية. تغطى وتدخل الى فرن حار وتترك حتى تغلي الصلصة. تخفف النار وتترك مدة ربع ساعة حتى ينضج الحمص. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من
- الباذنجان الاسود
- الصغير الحجم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من اللحم المفروم
- ربع كيلوغرام من
- الشبت
- كاسان ونصف من زيت
- نباتي
- نصف كاس من الحمص
- خمس حبات من
- الطماطم
- ثلاث حبات من البصل
- ملعقة كبيرة من صلصة
- الطماطم المكثفة (ربّ)
- فصان من الثوم
- مدقوقان
- ملعقة صغيرة من البهار
- الاسود
- نصف ملعقة صغيرة
- من الكمون
- ملعقة صغيرة من
- الكزبرة
- ملح بحسب الرغبة

كوسا بالحمص

من الاطباق السعودية الرئيسية، يحوي الكوسا والحمص والطماطم والبصل. يقدم ساخناً.
عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقبّ البصل في الزيت على نار خفيفة. يقطع اللحم الى قطع متوسطة ويضاف الى البصل ويحرك. يرش الخليط بالبهار. تقشر الطماطم وتقدم ناعماً. يغسل الحمص ويضاف مع الطماطم الى الخليط. يحرك الكل جيداً ويصب فوقه قليل من الماء الساخن. ثم يترك حتى يقارب النضج. تقطع الكوسا الى شرائح رقيقة، تضاف الى خليط اللحم ثم يغمر الكل بالماء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق. ينثر الملح ويقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من الكوسا
- ثلاثة ارباع كاس من
- الحمص المقتشور
- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من الطماطم
- ثلاثة ارباع كيلوغرام
- من اللحم بعظمه
- اربع حبات من البصل
- مفرومة
- نصف ملعقة كبيرة من
- البهار الاسود
- نصف ملعقة كبيرة من
- الملح
- نصف كاس من زيت
- نباتي





الارز الكابلي

طبق من الارز مع اللحم والبن الزبادي والمطاطم. تكرر فيه التوابل المشهية. يقدم مرتين بالربيب واللوز المحمص.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

يفسل اللحم ويترك جانباً؛ يقشر البصل ويفسل ويقطع إلى حلقات. يذوّب السمن في وعاء على النار، يلقى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه اللحم ويقلب الخليط حتى يحمرّ البصل. يصبّ فوقه عصير الطماطم. يحرك ثم يضاف إليه الماء ويتابع الطهي مدة نصف ساعة إلى أن يتبخّر السائل.

ينقع الزعفران في ماء الكاري مدة نصف ساعة. يخلط اللّبن الزبادي جيّداً مع صلصة الطماطم والملح والقرصة والهال والقرفة والخلنجان ثم يصبّ فوق اللحم ويترك الخليط على نار خفيفة حتى يتبخّر الماء.

يفسل الارز ويسلق نصف سلق. يصفى ويضاف إلى اللحم مع مزيج الزعفران. يتابع الطهو على نار خفيفة جداً حتى ينضج.

يسلق الكولون مدة عشر دقائق، يصفى ويقشر ثم يحمص في السمن. ينقى الزبيب ويقلب في السمن حتى يحمر.

ترتّب الارز واللحم في طبق التقديم ويزيّن باللوز والزبيب، يؤمّن الطبق ساخناً.

المقادير

المضامين

○ كيلوغرام ونصف	○ أربع ملاعق كبيرة من الزبيب
○ الكيلوغرام من اللحم مع الطماطم	○ خمس ملاعق كبيرة من سمن نباتي أو زيت نباتي
○ ثلاث كؤوس من الارز الطويل	○ ملعقة كبيرة من الزعفران
○ ثلاثة ارباع كاس من سائل الكاري	○ ملعقة كبيرة من القرفة
○ كاس من اللبن الزبادي	○ ملعقة صغيرة من مسحوق النعناع
○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم الكثيفة (رطب)	○ ملعقة صغيرة من الخولنجان المطحون
○ ثلثا كاس من عصير الطماطم	○ ملعقة صغيرة من القرفة المطحون
○ ثلاث حبات من البصل	○ ملح بحسب الرغبة
○ أربع ملاعق كبيرة من اللوز (لوزيجلي)	

كبسة اللحم

المقادير

○ نصف كيلوغرام من الزبدة السائلة او من زيت نباتي	○ كيلوغرام من اللحم ○ ربع كيلوغرام من العظم ○ خمس حبات من الطماطم
○ أربع حبات من اللبمون المجفف	○ خمس حبات من البصل ○ أربع كؤوس ونصف من الأرز
○ ملعقتان كبيرتان من حب الهال	○ خمسة عيدان من القرفة ○ ملح بحسب الرغبة
○ أربع حبات من الفليفلة الحمراء الحزيفة	

طبق من اللحم مع البصل والطماطم والأرز. مذاقه حريف.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
خمسة وأربعون دقيقة.

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة ثم يغسل ويحفظ . يفرم البصل ويقلل بالزيت حتى يصير لونه ذهبياً . يضاف اللحم ويقلب حتى يتغير لونه . تفرم الطماطم وتضاف الى الخليط . يغمز بالماء المغلي ويطهى على نار متوسطة حتى ينضج . يضاف الملح والهال والليمون والجفء والفليفلة الحريفة والقرفة . يحرك الخليط ويضاف اليه الارز المغسول . يغمز بالماء ويتبلب الطهو حتى ينضج الارز . يقدم الطبق ساخناً .



الارز الزبيبان باللحم

ارز باللحم واللبن الزبادي والتوابل. من الاطباق السعودية الرئيسية.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يقسل اللحم ويصفى. يوضع في وعاء ويضاف اليه الماء. يسلق نصف سلق ثم يرفع من ماء السلق ويترك جانباً.
ينتقع الزعفران في سائل الكاري مدة نصف ساعة.
يسخن السمن في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يرفع ويجفف على ورق نشاف ليبرد. ويصفى من السمن ثم يندق حتى يصير ناعماً. يضاف اللحم الى وعاء السمن على النار ويقلب حتى يحمّر.
تضاف القرقة مع الهال والقرنفل والخولجان وجوز الطيب والبصل الناعم وملح الليمون والملح ونصف مزيج الزعفران الى اللبن الزبادي. يخلط الكل جيداً ثم يصب الخليط فوق اللحم. يضاف اليه الماء ويترك على نار خفيفة حتى ينضج اللحم ويمكن اضافة المزيد من الماء بحسب الحاجة.
يفسل الارز جيداً ويصفى. يُسلق في مرق اللحم نصف سلق ثم يصفى ويضاف الى وعاء اللحم ويطهى على نار خفيفة. يوزع عليه ما تبقى من مزيج الزعفران ويترك حتى ينضج. يرفع عن النار. يقبل في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من اللحم بعظمه
- كاس من الارز الطويل
- نصف كاس من اللبن الزبادي
- حبة من البصل مقشرة ومقطعة الى حلقات رقيقة
- ربع كاس من سائل الكاري
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او زيت نباتي
- ملعقتان صغيرتان من الزعفران
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من الخولجان المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من الهال
- ملح بحسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفف (ملح الليمون)

الارز المقلوب

ارز مع اللحم والزبيب والتوابل والليمون المامض المجفف. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يفرم اللحم ويسلق في الماء المملح نصف سلق ثم يرفع من المرق ويترك جانباً.
يفصل الارز ويسلق في المرق من دون ان ينضج ثم تضاف عيدان القرقة.
يفرم البصل ويقلى في الزيت حتى يحمّر. يضاف اليه الزبيب والملح والليمون المجفف والطماطم وصلصة الطماطم والتوابل ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يتبخّر السائل ويشتد الخليط يضاف اليه اللحم ثم الارز وتوزع الزبدة على سطحه.
يفغى الوعاء ويتابع الطهو على نار قوية حتى يتصاعد منه البخار. تخفف النار ويترك مدة خمس واربعين دقيقة حتى ينضج الارز. يقبل الوعاء فوق طبق التقديم ويقدم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من اللحم
- حبتان من البصل مفوسطتا الحجم
- خمس ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
- ملعقة صغيرة من التوابل (القرقة والنهار والكمون والهال)
- اربع ملاعق كبيرة من الزبيب
- اربع حبات من الليمون المامض المجفف
- اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثماني ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاث كؤوس ونصف من الارز
- اربعة عيدان من القرقة
- ملح بحسب الرغبة

الارز الحساوي

طبق رئيسي من الأرز مع اللحم والسلق. تكرر فيه التوابل المشهية. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ○ ملح وفلفل اسود | ○ ثلاثة ارباع كيلوغرام |
| بحسب الرغبة | من اللحم |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ كاسان من الأرز |
| من الكزبرة الجافة | ○ كاسان من عصير |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | الطماطم |
| القرنفل المطحون | ○ حبتان من البصل |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من | مقشرتان ومفرومتان |
| القرفة | ناعماً |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ نصف حزمة من السلق |
| من الهال المطحون | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| | سمن نباتي |

التحضير

يقطع اللحم الى قطع صغيرة ويغسل ثم يصفى. يسخن السمن في وعاء يقلّى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلى حتى يحمر. ينثر عليه الفلفل والكزبرة والقرفة والقرنفل والهيل والملح ثم يصبّ عصير الطماطم ويترك الكل على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة. يغسل السلق ويفرم ناعماً. يصفى من الماء. يضاف الى وعاء اللحم ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يغسل الارز جيداً ويضاف الى الوعاء. يطهى حتى ينضج. يقلب الخليط في طبق التقديم ويقدم ساخناً.



السليق

ارز باللبن (الحليب) والمستكة (المصطكاه)، يزين بقطع الدجاج المحضر ويقدم مع شرائح الليمون الحامض والفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تنظف الدجاجة وتنزع احشائها، تترك بالدقيق والملح وتسل بالماء البارد. تقطع طوايا الى نصفين وتسلق بالماء مع الهال والملح مدة نصف ساعة حتى تنضج، ترفع من ماء السلق وتترك جانباً.

يغسل الارز ويسلق في مرق اللحم. يترك حتى ينضج من دون أن يجف ماءه تماماً. يرفع عن النار ويصب فوقه اللبن مع التقليب. يترك مدة خمس دقائق.

يسخن السمن في مقلاة، تذوب فيه حبات المستكة ثم يوزع على الارز ويغطى الوعاء بضع دقائق. يرفع الغطاء ويقلب الارز بملعقة خشبية.

يصب في طبق التقديم وتوزع عليه قطع الدجاج. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ○ دجاجة كبيرة الحجم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ كاس من اللبن | ○ من حبات المستكة |
| ○ (الحليب) | ○ (المصطكاه) |
| ○ كاسان من الارز الطويل | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ من حبات الهال |
| ○ الدقيق | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ سمن نباتي |

الارز الصيادية بالسمن المقلي

ارز مع البصل والسمن المقلي والتوابل، من الاطباق السعودية الفاخرة. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

ينظف السمك جيداً ييش وتنزع احشائه ثم يغسل ويصفى. يهرس الثوم مع نصف كمية الملح والكمون ويخلط مع عصير الليمون. يثقل السمك بمزيج الثوم.

يسخن السمن في وعاء يقلى فيه البصل حتى يحمّر. يرفع ويجفف على ورق نشاف ويترك ليبرد. يدق البصل حتى يصير ناعماً.

يصب مقدار كاسين من الماء في وعاء الزيت الموضوع على النار، وتضاف اليه القرقة والخولجان والهال والملح والفلفل الاسود بحسب الرغبة والبصل المدقوق ويترك حتى يغلي المزيج.

يقلل الارز مرات عدة ويضاف الى الوعاء. يترك على نار متوسطة حتى يتبخر منه الماء ثم تخفف النار ويتابع الطهو الى ان ينضج. يسخن الزيت في مقلاة على النار، يقلى فيه السمك ثم يرفع ويجفف على ورق نشاف.

يصب الارز في طبق التقديم. يقطع السمك ويرتب فوقه ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف | ○ عصير ليمونة حامضة |
| ○ الكيلوغرام من السمك | ○ ملعقة صغيرة من حبات |
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ الهال |
| ○ الارز الطويل | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ ثلاث حبات من البصل | ○ القرقة |
| ○ مقشرة ومقطعة الى | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ حلقات رقيقة | ○ الخولجان |
| ○ ملعقة كبيرة من الثوم | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ المقشر | ○ بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ ملعقة كبيرة من الكمون |
| ○ سمن نباتي | ○ زيت نباتي للقلي |

الارز الشرقي

ارز مع الدجاج وصلصة البصل والطماطم والزبيب واللوز
يُقدم مزيناً بدوائر البيض المسلوق.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعتان وربع.

المقادير

- نجاجتان
- كاس من عصير الطماطم
- ثلاث حبات من البصل
- ميشورة
- ثلاث كؤوس من الارز
- الطويل
- ثلاثة ارباع كاس من
- زيت نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- اللوز المفش
- نصف كاس من الزبيب
- خمس حبات من البصل
- خمس بيضات مسلوقة
- ومقطعة الى دوائر
- اربعة عيدان من القرقة
- (الدارسين)
- ملعقة كبيرة من حب
- الهال
- ملعقتان كبيرتان من
- حب الفلفل الاسود
- ربع ملعقة صغيرة من
- الكركم (هبرد)
- ملعقتان كبيرتان من
- الزبدة

مقادير التتبيلة

- ربع ملعقة صغيرة من
- القرقة (الدارسين)
- ربع ملعقة صغيرة من
- الزعفران
- رشة من الهال
- ملح بحسب الرغبة
- رشة من الخولنجان
- ربع ملعقة صغيرة من
- البهار الاسود
- ربع ملعقة صغيرة من
- مسحوق كبش القرنفل

التحضير

ينظف الدجاج ويقطع ثم يسلق في ماء وترفع الرغبة كلما
ظهرت على سطح المرق. يضاف البصل المبشور وعصير الطماطم
والقرقة والفلفل الاسود والكركم. تخفف النار ويتابع الطهو حتى
يطرى الدجاج من دون أن ينضج.

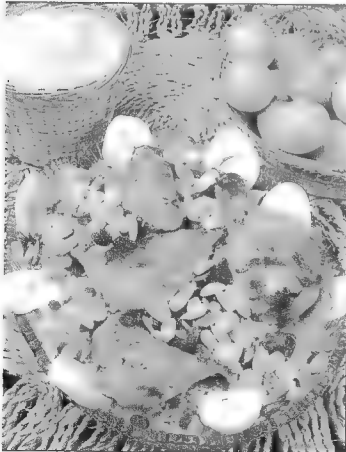
يرفع ويتبل بنصف كمية كل من الهال والقرقة والقرنفل
والبهار الاسود والخولنجان والزعفران. ترتب قطع الدجاج في
صينية وتدهن بقليل من الزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة
حتى تحمر.

يفسل الارز ويسلق بمقدار ثمانين كؤوس من مرق للدجاج.

يضاف الماء بحسب الحاجة. يترك حتى يغلي ثم تخفف النار
ويتابع الطهو حتى ينضج الارز.

يقب الزبيب في قليل من الزيت ثم يرفع ويجفف على ورق
نشاف. تقسم كل حبة لوز الى نصفين ويحمص اللوز. يغم
البصل ويقل في مقدار تسع ملاعق كبيرة من الزيت على نار
متوسطة مع التقليب من وقت الى آخر حتى يطرى. يضاف ما
تبقى من الهال والقرقة والقرنفل والبهار الاسود والخولنجان
والزعفران والملح. يتابع الطهو حتى يحمر البصل فيرفع
ويضاف اليه الزبيب واللوز.

يرتب الارز في طبق التقديم. توزع على سطحه صلصة
البصل ويزين بدوائر البيض المسلوق. ترتب قطع الدجاج على
اطراف الطبق ويقدم ساخناً.



معدوس

التحضير

يقرم البصل ناعماً ويقل بالزيت حتى يحمرّ. تصب فوقه إحدى عشرة كأساً من الماء المغلي. يضاف الارز والعدس والثوم والكمون. يغطى الخليط ويطهى على نار متوسطة حتى ينضج. يضاف الملح والكرشم. يصب الخليط في طبق التقديم. توزع الزبدة على سطحه. يُقدّم ساخناً.

العدس نبات عشبي حبّه الصغير مفد. مهدد الاصلي آسيا، وهو منتشر في مناطق كثيرة من العالم. انواعه عديدة والاكثر استعمالاً منها العدس الاحمر والاخضر والبني.

أرز مع العدس والثوم والكمون والعقدة الصفراء يقدم الى جانب سلطة التمر الهندي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

○ كاسان ونصف من العدس الاحمر	○ ملعقة صغيرة من الكمون
○ كاس ورّيع من الارز	○ ثلاثة ارباع كاس من زيت الذرة
○ ثلاث حبات من البصل كبيرة	○ ملعقة صغيرة من الكركم
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق
○ ملح بحسب الرغبة	

صيادية السمك

أرز مع السمك والبصل والثوم والتوابل. يُقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: احد عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

ينظف السمك ويقطّع الى ثلاثة اقسام. يمزج نصف كمية الثوم المدقوق مع نصف كمية الكزبرة والبهار الاسود والملح. تفرك اقسام السمك بالزّيج وتترك مدة ربع ساعة. يقطع البصل الى شرائح. يقل بالزيت حتى يحمرّ ثم يرفع. يضاف الى الزيت ما تبقى من الثوم مع قطع السمك والطماطم والمستكة والملح. يقلب الخليط ثم يصب فوقه مقدار كاسين من الماء المغلي. يطحن البصل ويضاف نصف كميته الى خليط السمك. تخفف النار ويترك الكل يطهى حتى ينضج. السمك يرفع من المرق ثم يصفى ويضاف اليه ما تبقى من البصل المطحون. يعاد الوعاء الى النار ويضاف الارز. يتابع الطهو حتى يطرى الارز. يقلب باقي التوابل بالزيت ويضاف الى الارز. يترك الكل على نار خفيفة حتى النضج. يرتّب الارز في طبق التقديم. ينزع الصك ويدّع السمك على الارز. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

○ سمكة كبيرة	○ خمس كؤوس من الارز
○ عشر حبات من البصل	○ ملعقة صغيرة من البهار الاسود
○ خمسة فصوص من الثوم مدقوق	○ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
○ ثلاث حبات من الطماطم مفرومة	○ كاس من زيت نباتي
○ رشّة من المستكة	○ ملح بحسب الرغبة

مقادير التوابل

○ ملعقة صغيرة من حب الهال	○ ملعقة صغيرة من الكمون
○ ثلاثة عيدان من القرفة	○ رشّة من القرنفل
○ خمس حبات من اللؤلؤ الاسود	○ نصف ملعقة صغيرة من الهال المطحون



المضروبة

طبق من الأرز واللحم والخضر. يبرز فيه طعم الهال. يقدم الى جانب الخبز المحمص.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- كيلوغرام ونصف
- الكيلوغرام من لحم
- البقر المقطع
- ثلاث كؤوس من الأرز
- خمس حبات من
- الطماطم متوسطة
- الحجم
- خمس حبات من البصل
- مفرومة
- ثلاث حبات من الليمون
- المجفف
- ثلاث حبات من الفليفلة
- الخضراء مفرومة
- خمسة عيدان من القرفة
- عشر حبات من الفلفل
- الاسود
- ملعقتان صغيرتان من
- حب الهال
- ملعقتان صغيرتان
- ونصف من الملح
- خمسة فصوص من
- الثوم مدقوقة
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- صلصة الطماطم المكثفة
- (رب)

التحضير

يفسل اللحم ويسلق في الماء على نار خفيفة مع إزالة الرغوة (الزفرة) عن سطح المرق كلما ظهرت. يضاف الفلفل الأسود والهال والقرفة ويستمر السلق حتى يطرى اللحم. يضاف البصل والثوم والفليفلة والخضراء والليمون المجفف والطماطم وصلصة الطماطم والملح. يتابع الطهو حتى ينضج اللحم فيرفع من الوعاء. يطحن خليط البصل مع المرق في خلاط كهربائي. يعاد المزيج مع اللحم الى الوعاء ويضاف الأرز والملح. يحرك الخليط بملقعة خشبية على نار خفيفة مع اضافة الماء بحسب الحاجة حتى ينضج الأرز. يرفع الخليط عن النار ويقدم ساخناً.

أرز المغازلية بالكشري

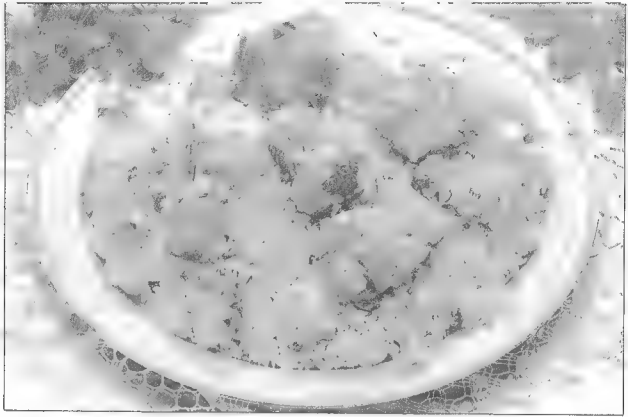
أرز باللحم واللبن الزبادي والعدس. من الأطباق السعودية الشهيرة. يقدم مزينا بالبيض المسلوق.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من
- الأرز الطويل
- كاس ورعب من العدس
- (الكشري)
- نصف كيلوغرام من
- اللحم المفروم
- ثلاث بيضات مسلوقة
- مقطعة الى دوائر
- حبتان من البصل
- مقشرتان
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ثلاثة أرباع كاس من
- اللبن الزبادي
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- سمّن نباتي
- ثلاثة عيدان من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة
- من حب الهال
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من
- مسحوق الكون

التحضير

يفسل العدس ويسلق مدة ثلاث ساعة ثم يقشّر. يفسل الأرز مرات عدة ويصفى. يوضع في وعاء على النار ويضاف اليه الماء. يسلق نصف سلق ثم يصفى. تفرم بصلة فرماً ناعماً وتقل في نصف كمية السمن حتى تحمر. يضاف اليها اللحم المفروم وقليل من الملح والفلفل والكمون. يترك الخليط على النار حتى يتبخّر السائل. يرفع الوعاء عن النار ويضاف اليه اللبن الزبادي والقرفة والهال والقرنفل والعدس. يخلط الكل جيداً ويعاد الى النار يصبّ فوقه الأرز ويترك على نار خفيفة حتى يجفّ ماؤه. تقطّع البصلة الثانية الى حلقات رقيقة وتقل في ما تبقى من السمن ثم ترفع وتجفّف على ورق نشاف. يصبّ الخليط في طبق التقديم، يوزّع عليه البصل المقلي ويزيّن بدوائر البيض المسلوق. يقدم الطبق ساخناً.



الارز البرياني

أرز مع اللحم والبصل والبهارات المتنوعة. يتميز بنكهة خاصة.
يقدم الى جانب سلطة الخيار واللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة وخمس وأربعون دقيقة.

التحضير

يقطع اللحم مع عظمه الى قطع متوسطة الحجم.
تغسل وتغمر بالماء وتسلق مدة ساعة مع ازالة الرغوة
(الزفرة) التي تظهر على السطح بملعقة متعددة الثقوب.
يرفع اللحم ويصفى ويحتفظ بمرقه جانبا.
يقل البصل بالزيت حتى يذبل على نار خفيفة تضاف اليه
قطع اللحم السلوقة والقرفة والقرنفل والخلنجان والفلفل
والكمون والكزبرة والملح والكركم وملح الليمون والليمون
المجفف ونصف كمية الزعفران. يغطى الوعاء ويترك مدة عشر
دقائق.
ينقى الارز، يغسل جيدا تحت الماء الجاري ويسلق نصف
سلق في الماء الذي سلق فيه اللحم ثم يصفى.
يوضع نصف كمية الارز فوق اللحم وينثر باقي الزعفران
وتضاف بقية الارز. يغطى الوعاء وتخفف النار كثيرا ويترك
حتى يتم نضج الارز.
يصب في طبق التقديم بحيث يوزع خليط اللحم والبهارات
على السطح.
يقدم مع سلطة الخيار باللبن الزبادي.

المقادير

- كيلوغرام ونصف من اللحم بعظمه
- ثلاث كؤوس من الارز الطويل
- أربع حبات من البصل مقطعة الى حلقات
- نصف كأس من زيت نباتي
- ملعقة كبيرة من الزعفران
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاسود
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة الجافة
- ملعقة صغيرة من القرقة
- ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
- ملعقة صغيرة من مسحوق الخلنجان
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من ملح الليمون
- ملعقة كبيرة من مسحوق الهال
- ملعقة صغيرة من الكركم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الليمون المجفف
- ملح بحسب الرغبة

الشخول

طبق من اللحم مع الارز. يكسبه الهال والليمون المجفف نكهة خاصة. يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: احد عشر. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفسل الارز وينقع في الماء مدة ساعة أو يترك يغلي في الماء المالح مدة عشر دقائق. يفرم البصل ويقلى في الزيت حتى يصير لونه ذهبياً.

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويضاف الى البصل ويقلب حتى يتغير لونه. تطحن الطماطم بمطحنة الخضر وتضاف الى خليط اللحم. يطهى الكل على نار خفيفة حتى ينضج اللحم، يضاف الملح بحسب الرغبة. يصب ماء مغلي فوق الخليط بحيث لا تزيد كمية الصلصة عن أربع كؤوس. يفسل الارز ويضاف الى الخليط مع الليمون المجفف والهال. يتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الارز. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللحم | ○ حبثان من البصل |
| ○ ثلاث كؤوس من الارز | ○ ثلاث حبثات من الليمون |
| ○ ست ملاعق كبيرة من | ○ المجفف |
| ○ زيت نباتي | ○ ملعقة كبيرة من حب |
| ○ خمس حبثات من | ○ الهال |
| ○ الطماطم | ○ ملح بحسب الرغبة |

المحمر

ارز مع السمك وصلصة الطماطم والبصل. تكسبه البهارات مذاقاً لذيذاً. يقدم الى جانب سلطة الخس.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: اربعون دقيقة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

ينوّب السكر في وعاء على النار ويترك حتى يصير لونه بنياً، يضاف اليه الماء. يفسل الارز جيداً. يصفى ويضاف الى مزيج السكر ويترك على النار الى ان يقارب النضج ثم يرفع ويصّب في طبق. يخلط السمك. تزال حراشفه وتنزع احشائه ثم يغسل بلّاء البارد من الداخل والخارج. يخلط الفلفل والكمون والهال والقرفة والملح ويتبل السمك بنصف كمية خليط البهارات.

يسخن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يوزع عليه ما تبقى من البهارات والملح ثم تضاف صلصة الطماطم والطماطم المقطعة وتقلب حتى تذبل. يوزّع الزبيب على الخليط ويوضع السمك المتبل في خليط البصل والطماطم ويرتب فوقه الارز. تذوّب الزبدة على النار وتوزّع على سطح الارز. يوضع الوعاء على نار خفيفة مدة ساعة الى ان ينضج الارز والسمك. يُقلب الوعاء في طبق التقديم فيزيّن خليط السمك سطح الطبق. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام ونصف | ○ ست كؤوس من الماء |
| ○ الكيلوغرام من السمك | ○ ملح وفلفل اسود |
| ○ ثلاث كؤوس من الارز | ○ بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث حبثات من الطماطم | ○ نصف ملعقة كبيرة من |
| ○ مقطعة الى قطع صغيرة | ○ الكون المطحون |
| ○ حبثان من البصل | ○ نصف ملعقة كبيرة من |
| ○ ملح وكموناً ناعماً | ○ الهال المطحون |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ نصف ملعقة كبيرة من |
| ○ صلصة الطماطم المكثفة | ○ القرفة |
| ○ (ربّ) | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ السكر |
| ○ الزبدة | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ الزبيب |
| ○ الزيت | |



الكبسة بالروبيان الناشف

أرز بالقرديس والطماطم والبصل، من الأطباق السعودية الشهيرة. يقدم ساخناً أو بارداً.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقع القرديس في الماء مدة ساعتين ثم يقشر ويغسل جيداً. تفصل الطماطم، تقشر وتقطع الى قطع صغيرة. يسخن الزيت في وعاء ويقل في البصل حتى يذبل. يثر عليه الملح والفلفل والكمون ثم يضاف القرديس ويقلب حتى يجمد. تضاف الطماطم المقطعة وتقلب حتى تذبل ثم يصب الماء ويترك الكل على نار خفيفة الى ان ينضج القرديس ويبقى قليل من الصلصة.
يفسل الأرز مرات عدة ويسلق نصف سلق ثم يصب فوق الخليط. تخفف النار ويتابع الطهو حتى يتشرب الأرز الصلصة وينضج.
يصب الخليط في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الروبيان (القرديس) الناشف
- ثلاثة أرباع كيلوغرام من الأرز الطويل
- نصف كيلوغرام من الطماطم
- أربع حبات من البصل مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح وفلفل أسود بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من الكمون

الأرز أبو السمن

أرز بالسمن، طبق سهل التحضير ومغذٍ. يقدم مع اللبن الزبادي أو شرائح اللحم والسبك.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

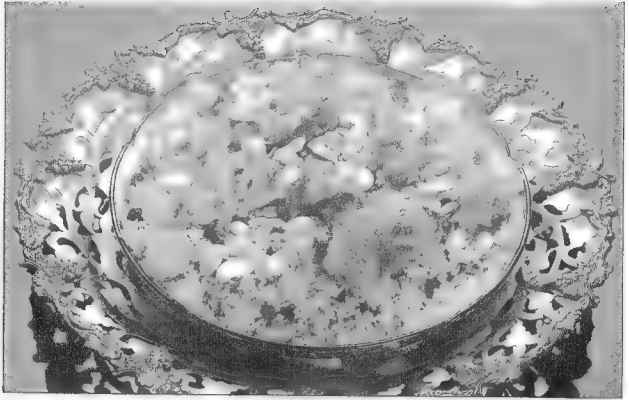
يسخن السمن على النار ويضاف اليه الهال والمستكة. يفسل الأرز جيداً ويصفى من الماء. يضاف الى الوعاء ويقلب مدة خمس دقائق. يصب فوقه الماء ويترك الملح. يترك الأرز على النار حتى يتبخّر ماؤه ثم تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج.
يصب الأرز في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

المقادير

- كأس ونصف من الأرز الطويل
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي
- كأس ونصف من الماء
- حبتان من المستكة (المصلكاء)
- ثلاث حبات من الهال
- ملح بحسب الرغبة

الكمون نبات عشبي من فصيلة الخيميات. بذره دقيق مستطيل بيضوي الشكل، مذاقه حريف ورائحته عطرية. يستعمل في الكمونية وبعض أطباق الحساء كحساء العدس مثلاً، ولتتبيل مختلف أنواع السمك والرخويات.





الارز البخاري

ارز مع الدجاج وصلصة الطماطم والبصل والجزر. يُقدَّم مزيناً باللوز والزبيب.

عدد الأشخاص: احدى عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

ينظف الدجاج ويقطع ثم يقلى بالسمن حتى يحمرّ ويرفع. يقطع البصل الى حلقات رقيقة ويقلى بالسمن نفسه. يشرّ الجزر ويقطع طولياً الى شرائح رقيقة ويجفف على ورق نشاف. ثم يقلى ويقلب بالسمن حتى يذبل. يضاف اليه الدجاج والبصل ويصب فوقه عصير الطماطم والصلصة والتوابل والملح. يغمر الخليط بمقدار كاف من الماء ويطهى على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يغسل الارز ويصفى ثم يوضع فوق خليط الدجاج من دون ان يحرك. يضاف الملح بحسب الحاجة ويترك يغلي مدة عشر دقائق. يصب فوقه ما تبقى من الماء ثم يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة. يقلى الزبيب بالزيت ثم يرفع ويجفف. يقلى اللوز بالزيت نفسه ويوضع على ورق نشاف حتى يجفّ.

يرفع الارز من الوعاء بملعقة ويوضع في طبق التقديم من دون ان يخلط مع الدجاج. ترتّب قطع الدجاج فوقه مع خليط البصل والتوابل. يزين الطبق باللوز والزبيب. ويقدم ساخناً. يمكن تقديم الطبق بشكل قالب وذلك بوضعه فوق الوعاء ثم قلبه ليصير الارز في الاسفل والدجاج وخليط البصل على السطح. يزين باللوز والزبيب ويقدم. يمكن استبدال الدجاج باللحم.

المقادير

كيلوغرامان من قطع الدجاج	٠ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المكنّنة (ربّ)
٠ خمس كؤوس من الارز	٠ سبع كؤوس من الماء
٠ ثلاثة ارباع كيلوغرام من الجزر	٠ اربع ملاعق كبيرة من الزبيب
٠ كاس ونصف من سمن نباتي او زيت نباتي	٠ اربع ملاعق كبيرة من اللوز المقشّر
٠ كاس من عصير الطماطم	٠ اربع ملاعق كبيرة من الزيت
٠ خمس حبات من البصل متوسطة الحجم	

مقادير التوابل

٠ نصف ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)	٠ رشّة من الهال
٠ قليل من القرنفل	٠ رشّة من البهار الاسود
٠ نصف ملعقة صغيرة من الكمون	٠ قليل من جوز الطيب
	٠ ملح بحسب الرغبة

الخروف بالأرز الأبيض

خروف بالأرز واللحم المفروم والتوابل. يقدّم في المناسبات غير العادية مزيناً بالزبيب واللوز المحمّر.

عدد الأشخاص: خمسة عشر. مدة التحضير: ساعتان ونصف. مدة الطهو: خمس ساعات.

المقادير

○ خروف صغير	○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق الهال
○ نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي	○ نصف ملعقة كبيرة من مسحوق القرفة
○ عصير ليمونتين	○ ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
○ حامضتين كبيرتين	○ ملح وفلفل اسود
○ كأس من عصير الطماطم	○ بحسب الرغبة
○ ملعقة صغيرة من الزعفران	○ نصف رأس من الثوم
○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكون	

مقادير الأرز

○ كيلوغرام من الأرز	○ ربع كأس من اللوز
○ ثلاثة كيلوغرامات من اللحم بعظمه	○ ربع كأس من الزبيب
○ نصف كأس من الطماطم المقطعة الى قطع صغيرة	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكون
○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً	○ نصف ملعقة صغيرة من المسككة
○ ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق	○ سبع حبات من الهال
	○ ملح وفلفل اسود
	○ بحسب الرغبة
	○ كأس من سمّن نباتي

التحضير

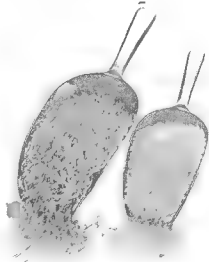
يُنظف الخروف جيداً ويغسل.

يقشر الثوم ويذق ناعماً مع الزعفران والفلفل والكمون والهال والقرفة والفلفل والملح. يضاف اليه اللبن الزبادي وعصير الليمون وعصير الطماطم ويمزج الكل جيداً.

يتبل الخروف بالخليط ويترك مدة ساعتين. تمدّ ورقة المينيوم في قعر صينية كبيرة، يوضع عليها الخروف ويغطى بها ثم يدخل الى فرن حار مدة ساعة. تخفّف الحرارة ويتابع الطهو مدة ساعتين حتى ينضج.

ينزع العظم من اللحم. يفرم اللحم ويسلق العظم في الماء المغلي مدة ساعة ترفع الزفرة كلما ظهرت على سطح المرق. يخلط البصل مع اللحم المفروم والثوم والملح والفلفل والكمون وقليل من الماء يوضع على النار ويترك حتى يتبخّر الماء ثم تضاف الطماطم المقطعة. يسخن السمّن في وعاء على النار تضاف اليه المسككة والهال. يفسل الأرز جيداً ويضاف الى الوعاء يقلّب مدة خمس دقائق. يصبّ الماء ويطهى على نار خفيفة حتى يقارب النضج. يوزّع عليه خليط اللحم ويقلّب. يسلق اللوز مدة عشر دقائق ثم يقشر ويحمّر في السمّن. يرفع ويجفف على ورق نشاف. يُحمّر الزبيب في السمّن ويصفى. يصبّ الأرز في طبق التقديم يرتّب فوقه الخروف ويّزين بالزبيب واللوز. يقدّم ساخناً.

الأرز غذاء مهمّ يحتلّ مكانة بارزة على الموائد في مختلف بلاد العالم وخصوصاً في الشرق الاقصى (الصين، اليابان، اندونيسيا...) حيث كان مهده الاول. لكن لا يمكن الاعتماد على الأرز وحده كغذاء رئيسي بسبب اعتقاره إلى الفيتامين «ب». يعتبر الأرز من الاطباق السعودية الرئيسية. ثمة انواع منه تغسل باليد لتتخلص من النشاء والحبات السوداء كالأرز المنبر والبسمتي.



حلويات

الماسية بالمانجو

حلى بالمانجو، من الأصناف السعودية اللذيذة، تُقدّم باردة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تفصل الماسية عن بعضها وتفسل. تسقّط بالماء المغلي وتوضع على النار حتى تتربّ تماماً. يضاف إليها السكر وعصير المانجو ويترك حتى تغلي.
تصب الماسية في طبق. ترتّب فوقها قطع المانجو وتدخل الى الثلاجة حتى تجمد.
تقطع الماسية الى قطع مربعة أو مستطيلة ترتّب في طبق وتقدّم باردة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ قطعة من الماسية | ○ كاسان من قطع المانجو |
| ○ المحفّلة | ○ كاس من السكر |
| ○ كاسان من عصير المانجو | ○ ست كؤوس من الماء |



طرباط الجنة

التحضير

ينقّب السكر في وعاء على نار خفيفة حتى يصير لونه بنياً من دون أن يحترق. يضاف اليه الدقيق ويحرك ثم يضاف الهال والطحينة. تدهن صينية بالسمن أو الزيت ويصب فيها المزيج. يترك حتى يبرد ثم يقطع الى مثلثات ويقدم.

حلى بالطحينة والهيل، من الاصناف السعودية المميزة. تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|--|----------------------------|
| ○ ربيع ملعقة صغيرة من الهال المطحون | ○ كأس ونصف من السكر |
| ○ ملعقة كبيرة ونصف من السمن نباتي أو زيت الذرة | ○ نصف كأس من الدقيق الأبيض |
| | ○ نصف كأس من الطحينة |

الطحينة معجون زيتي مصنوع من بذ السمسم المحمص. تحرك الطحينة قبل استعمالها ولتسهيل عملية التحريك تخزن العلب مقلوبة. يمكن الاستعاضة عن الطحينة بزيادة الفستق، في تحضير المعجنات والبسكويت.



لحوج بالسكر

رقائق بالسكر الناعم والهل والسمن، صنف من الحلويات اللذيذة. تقدّم في الصباح ساخنة أو باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان وربع، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُنخل الدقيق. تُذوّب خميرة البيرة في نصف كأس من الماء ويخفق البيض جيداً.

يُمزج الدقيق مع خميرة البيرة والباكينغ باودر واللبن والبيض وزيت الذرة ويفرك باليدين. يضاف الماء ويمزج الكل بملقعة حتى تتشكّل عجينة رخوة.

يغطى العجين ويترك في مكان دافئ مدة ساعتين تقريباً. يدهن صاج بالزيت ويوضع على النار.

يصبّ مقدار ملعقتين كبيرتين من العجين على الصاج ويحرك من كل الجهات حتى تتوزّع العجينة ويتشكّل قرص رقيق يُحمّر على الجهتين. يحضر ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها.

ترتّب اللحوج في طبق التقديم ويوزّع عليها السكر الناعم والهل والسمن. تقدّم ساخنة أو باردة.

المقادير

- كأس ونصف من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- نصف ملعقة صغيرة من خميرة البيرة
- نصف كأس من السكر الناعم
- بيضة
- ماء بحسب الحاجة
- ربع كأس من سمن نباتي
- نصف كأس من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
- نصف ملعقة كبيرة من زيت الذرة أو سمن نباتي

حيسة

حلوى سريعة التحضير ومغذية. تقدّم ساخنة مع التمر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

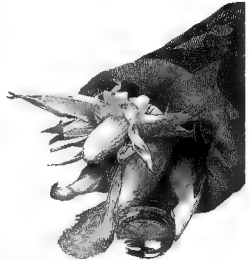
التحضير

يسخن السمن في وعاء على النار. يضاف اليه الدقيق تدريجاً مع التحريك المستمر حتى يحمّر. يرفع عن النار ويصبّ في طبق التقديم. تقدّم الطوى ساخنة مع التمر.

المقادير

- كأسان من الدقيق
- كأس من السمن

يتميز زيت الذرة بخصائصه الصحية وفوائده الغذائية، وجودته ونقاوته على سائر الزيوت النباتية. المكولات التي تغطي أو تغلى بزيت الذرة تحتفظ بنكهتها الاصلية وطعمها ورائحتها الطبيعيين. والمكولات المحضرة بزيت الذرة لا تجمد من جراء وضعها في التلاجة لأن هذا الزيت خالٍ من المواد الشحمية.





الكليجة

فطائر محشوة بالليمون المجفّف والسكر والهيل. تقدم ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يمزج الدقيق مع الزبدة في وعاء ثم يصبّ فوقه الماء تدريجاً ويعجن حتى يتماسك. يغطى العجين ويترك في مكان دافئ مدة ساعتين.

يخلط الليمون المجفّف والهيل والسكر. يقسم العجين الى كرات بحجم حبة الجوز وترق كل منها ثم يوزّع عليها مقدار ملعقة صغيرة من خليط الليمون المجفّف وتغطى بقطعة أخرى من العجين المرقوق وتختتم اطرافها.

يدهن سطحها بصغار البيض وترتبّ في صينية مدهونة بالسمن.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لون الفطائر ذهبياً.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ كأسان من دقيق الصبح | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ثلثاني ملاعق كبيرة من | الليمون المجفّف |
| الزبدة أو سمن نباتي | المطحون |
| ○ صفار بيضتين | ○ ملعقة صغيرة من الهال |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | المطحون |
| السكر | ○ ماء للعجن |

المشبك

من الحلويات السعودية الشهيرة واللذيذة. يتطلب هذا الصنف دقة في التحضير. يقدّم مع القطر.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: أربع ساعات ونصف، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ○ أربع كؤوس من الدقيق | ○ بيضتان |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | ○ زيت نباتي للقي |
| البايكنغ باور | ○ قطر |
| ○ ماء للعجن | |

التحضير

ينخل الدقيق ويخلط مع البايكنغ باور. يصبّ فوقه الماء تدريجاً ويعجن حتى تتشكل عجينة رخوة. يغطى العجين ويترك في مكان دافئ مدة أربع ساعات حتى يختمر. يخفق البيض ويضاف الى العجين ويخلط جيداً. يُسخّن الزيت في مقلاة مزودة بمصفاة معدنية على النار.

البيض غذاء كامل وسهل التحضير. يشكّل المادة الأساسية في انواع عديدة من الحلويات والاطباق. يجب ان يستهلك طازجاً، ويفضّل اختيار البيض النظيف لحفظه في الثلاجة، فهو يمتصّ الأوساخ من خلال مسام قشرته.

حنيّتي

حلوى بالتمر، من الاصناف المغذية واللذيذة. تقدّم باردة.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة،
مدة الطهو: ساعة وربع

التحضير

يمزج الدقيق مع قليل من الماء حتى يتماسك. يقطع الى كرات مسطحة. ترتّب في صينية ويدخل الى الفرن حتى تحمرّ من الجهتين. تخرج وتفتّت ثم تخلط مع التمر. تذاب الزبدة في وعاء. يضاف اليها خليط التمر ويحرك على نار متوسطة مدة ربع ساعة. تخفف النار ويتابع التحريك مدة خمس دقائق اضافية. ينثر عليه الفلفل الاسود وعصير الليمون بحسب الرغبة. تقدّم بارداً.

المقادير

- اربع كؤوس من الدقيق
- كيلوغرام وثلاثة ارباع
- الكيلوغرام من التمر
- الخالي من النوى
- ملعقتان كبيرتان من
- عصير الليمون الحامض
- ثلاثة ارباع كاس من
- الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من
- الفلفل الاسود
- ماء بحسب الحاجة



دياسة

من الحلويات السعودية الشهيرة، تحوي قمر الدين والمشمش المجفف والبليح واللوز والزبيب والفسق الحلبي، يكسبها الهال نكهة خاصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة، مدة النقع: ساعتان .

التحضير

يقطع قمر الدين الى قطع صغيرة ثم ينقع في أربع كؤوس من الماء الساخن، يضاف إليه السكر ويترك مدة ساعتين، ثم يصفى ويطحن في خلاط كهربائي.
ينقع البليح المجفف والزبيب حتى يطرى الخليط ثم يصفى ويفسل. يسخن الزيت في وعاء ويقل في اللوز حتى يحمر، يضاف إليه الفستق الحلبي وخليط التمر المجفف والمشمش المجفف.
يحرك الكل على النار ثم يصب فوقه قمر الدين المطحون وحب الهال ويترك حتى يشتد.
تقدم الحلوى ساخنة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|--|
| ○ كيلوغرام من شرائح قمر الدين | ○ أربع ملاعق كبيرة من الفستق الحلبي المقشر |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من زيت نباتي | ○ ثلاثة أرباع كاس من الزبيب |
| ○ عش حبات من الهال | ○ كاس من البليح المجفف |
| ○ ربع كيلوغرام من المشمش المجفف | ○ كاس من اللوز المقشر |
| | ○ كاس وربع من السكر |

قرص العقيلي

صنف من الحلويات الخفيفة واللذيذة. يقدم مع الشاي أو الشراب.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

الدقيق الأبيض ودقيق القمح. يعجن الكل جيداً حتى تتماسك العجينة. يدهن قالب بقليل من السمن وتوضع فيه العجينة. يدخل الى فرن حار ويترك حتى يصير لونه ذهبياً.

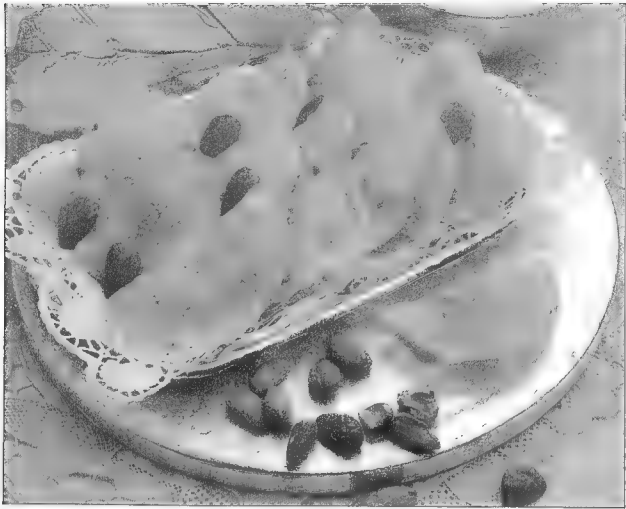
لحفظ الدقيق مدة طويلة تراوح بين أربعة وستة اشهر، يوضع في اثناء مغطى بإحكام وفي مكان غير رطب.
يستحسن نخل الدقيق قبل استعماله في المعجنات أو الحلويات.

المقادير

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| ○ كاس من الدقيق الأبيض | ○ خمس بيضات |
| ○ ربع كاس من الدقيق الأسمر | ○ ربع كاس من سمن نباتي |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من السكر | ○ نصف ملعقة كبيرة من الباكينغ باوور |

التحضير

يمزج البيض مع السكر والسمن والباكينغ باوور. يضاف



قطايف باللوز

قطايف محشوة باللوز والسكر والهال. من الحلويات السعودية الشهية. تقدّم مقلية ومغطاة بالقطر المحضّر.
عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ثلاث ساعة. مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

يذوّب السكر في الماء على نار متوسطة ويترك حتى يغلي مدة عشر دقائق. ترفع الرغوة (الزفرة) عن سطح المزيج ثم يصبّ فوقه عصير الليمون ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق، يضاف ماء الزهر ثم يحرك ويرفع عن النار ويترك حتى يبرد.

يخلط اللوز مع السكر والهال ويوزّع قليل منه على عجينة القطايف، ثم يلف أحد اطرافها ويطوى على الطرف الثاني ويختم.

يسخن الزيت في مقلاة ويقل في القطايف المشوية ثم ترفع عن النار وتغطّس في القطر البارد. ترتّب في طبق وتقدّم.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|---|
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الهال المطحون | ○ ربع كيلوغرام من عجينة القطايف الجاهزة |
| ○ ملعقة صغيرة ونصف من السكر الناعم | ○ نصف كاس من اللوز المطحون |
| ○ كاس من الزيت للقلي | |

مقادير القطر

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| ○ نصف كاس من الماء | ○ كاس من السكر |
| ○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض | ○ نصف ملعقة كبيرة من ماء الزهر |

كنافة بالخريز

حبل من الكنافة بالشمع لإكل إلى جانب الشاي

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، عدد
الطبق: نصف ساعة

المقادير

- ◻ معلقات كبيرتان من ماء
- ◻ الزباد
- ◻ ملعقة كبيرة من ماء
- ◻ الزبد
- ◻ 200g زباد كاس من
- ◻ القسط المحضر
- ◻ معلقات من خميرة
- ◻ الكنافة
- ◻ حبة من الخريز
- ◻ (الشمع)
- ◻ ملعقة صغيرة من
- ◻ مسحوق ألوان
- ◻ كاس من سمن نباتي

التحضير

يقطع الكنافة إلى قطع صغيرة بأطراف الأصابع ويصنع مع
نصف كمية السمن ثلثي نصف كمية الكنافة في صينية
مدهونة بالسمن ويصنع عليها برامجة الكاف حتى يتساذق
سحبها

يقطر الشمع ويهرج بوزد ثم يقطع إلى شرائح طويلة رقيقة
توزع فوق الكنافة في الصينية وينثر عليها ألوان. يصب ماء
قارور مياه الزبد تامل بالكنافة الباردة ويصنع عليها
بوزد السمن الزبادي على سطح الكنافة شحن الصغيرة إلى
أرض طوفان الحرارة وتترك فيه حتى يهجم سطحها شفاف
ويصنع عنده القسط الذي وتقطع بحسب الرغبة
تقدم ساخنة أو باردة



تمر بالسهم

تمر محشو باللوز المحمص. يثر عليه السهم ويقدم بارداً.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة

التحضير

ينزع النوى من التمر ويعجن جيداً مع الهال. يسلق اللوز ويقشر. يقلى بالزبدة حتى يصير لونه ذهبياً. يرفع ويوضع على ورق نظاف ليمتص الزبدة الزائدة.
ينقى السهم من الشوائب ويحفص على النار من دون زيت حتى يحمّر قليلاً مع تقلبيه باستمرار. يرفع عن النار. تقسم عجينة التمر إلى قطع بحجم ثمرة التمر. تحشى كل قطعة باللوز المحمص. تلصق أطرافها باليد وتعطى شكل ثمرة التمر. تغط بالسهم. ترتب في طبق التقديم.

المقادير

- نصف كيلوغرام من التمر
- نصف كأس من السهم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الهال
- كأس من اللوز

شيشي

حلى باليقطين والزبيب واللوز يبرز فيها طعم الهال. تقدم مزينة ببز الانيسون.

عدد الأشخاص: عشرون، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، (مدة التقع: ساعة).

المقادير

- خمسة كيلوغرامات من اليقطين
- ثلاثة كيلوغرامات من السكر
- كيلوغرام من اللوز
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الزبيب
- ثلاث ملاعق صغيرة من حب الهال
- ست ملاعق صغيرة من بز الانيسون (الانيسون)
- ثلاث كؤوس من زيت نباتي
- ثلاث كؤوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق جبر للرمر
- منقوع بالماء

يحفظ اللوز بسلق كمية منه وتقشيرها ووضعها في كيس نايلون أو علبة مغطاة بإحكام، داخل قسم التجميد (الفريزن) وتحفظ المكسرات أيضاً بالطريقة نفسها فتبقى صلبة ومحفوظة بكل خصائصها، إلى حين إستعمالها.

التحضير

يقشر اليقطين ويغمر ناعماً. يصب فوقه منقوع الرمر ثم يغمر بالماء ويترك جانباً مدة ساعة، ثم يغسل ويصفى في المصفاة.



العراق

طبق اول

شوربة عيش فاطمة	٣٨٩
شوربة الماش	٣٩٠
الهريسة	٣٩٠
سندويج اللحم بالطرشي	٣٩١
خبز العروق	٣٩٤
الخبز الاعتيادي	٣٩٤
العروق الموصلية	٣٩٥

طبق رئيسي

كفتة بالصينية	٣٩٦
لحم بصلصة الكاري	٣٩٦
القيمة العجماني	٣٩٧
حلفراي	٣٩٨
لوف اللحم	٣٩٨
تشريب نومي بصره	٤٠٠
التشريب الابيض	٤٠١
كباب ملوكي	٤٠١
كباب سطي	٤٠٢
الطرشانة	٤٠٣
الباجه	٤٠٣
قالب اللحم	٤٠٤
اللحم المطبق	٤٠٥
المخلطة	٤٠٥
قالب الدجاج بالمعكرونة	٤٠٦
فستجون	٤٠٦
الدجاج الشريكسي	٤٠٨
كباب سطي الدجاج	٤٠٩
ثكة الدجاج	٤٠٩
تبسي السمك بالكاري	٤١٠
سمك مسقوف	٤١١
تبسي السمك بديس الرمان	٤١١
سمك بالكاري	٤١٢
سمك بالصلصة البيضاء	٤١٢
كبة موصل	٤١٣
العاشورية - كبة البرغل بالبانديجان	٤١٤

كبة الحامض	٤١٥
كبة البطاطا	٤١٧
ارز على باقلاء	٤١٧
التاجيني	٤٢٠
البرياني	٤٢٠
بردة بلاو	٤٢١
رز بالروبيان	٤٢٢
محمص الكمه	٤٢٣
السبزي	٤٢٤
تركي الخضر	٤٢٥
تبسي اللهانة	٤٢٥
مقلوبة البانديجان	٤٢٦
الدولة البغدادية	٤٢٨
محشى البصل	٤٢٩

حلويات

حلاوة الشعيرية	٤٣٠
زردة وحليب	٤٣٠
حلاوة الطحين	٤٣١
غريبة الجلجان	٤٣٢
داطلي	٤٣٢
الكليجة البغدادية	٤٣٣
البقلالة	٤٣٤
الأصابع المالحه	٤٣٤

الخليج العربي

طبق اول

شوربة الجريش مع الطماطم	٤٣٧
شوربة الجيما	٤٣٨
شوربة الهريس	٤٣٨
شوربة العدس	٤٤٠
شوربة المعدس	٤٤٠

طبق رئيسي

الحامض حلو	٤٤١
كبة العيش	٤٤٢

اليمن

مقبلات

٤٨٣	السلف بالحلبة
٤٨٤	الخبز المرقوق
٤٨٤	الملفح
٤٨٥	بيض مع الخضار
٤٨٨	شورية البلسن
٤٨٨	شورية البصل الأخضر

طبق رئيسي

٤٨٩	الكروشوج
٤٨٩	الاكوا
٤٩٠	دجاج محشي بالنخعي
٤٩١	دجاج محشي بالخضار والارز
٤٩١	مرق الدجاج بالحوايج
٤٩٢	سمك مشوي مع الطبة
٤٩٢	ارز بالبادنجان والجزر
٤٩٣	ارز بالبلسن
٤٩٤	مرق الباذنجان
٤٩٤	الخضار المحشية باللحم المفروم
٤٩٥	ارز بالكبد

حلويات

٤٩٦	بسكويت بالحوايج
٤٩٨	الخبز المرقوق بالوز

السعودية

مقبلات

٥٠٠	مقلية الكراث
٥٠٢	مقلية الكشري
٥٠٢	مقلية الفول
٥٠٣	الشكشوكة باللحم المفروم
٥٠٣	الشكشوكة بالكراث
٥٠٦	الفول المبخر
٥٠٦	فول مكش

٤٤٢	كبة البطاطا والبرغل
٤٤٤	مجبوس اللحم بالجريش او البرغل
٤٤٥	الكبوط
٤٤٧	المرقوق
٤٤٨	الثريد
٤٤٨	كباب النخعي
٤٤٩	المخبوض
٤٤٩	اللحم بالبيض
٤٥٠	مصلي اللحم
٤٥٢	مجبوس اللحم
٤٥٣	كباب الدجاج
٤٥٤	السليق
٤٥٥	مضروبة الدجاج بالارز
٤٥٥	مخبوض على دجاج
٤٥٨	قورية على دجاج
٤٥٨	مصلي الدجاج
٤٥٩	صالونة الدجاج مع البيض
٤٦٠	مجبوس الدجاج
٤٦١	مخبوض الروبيان
٤٦٤	مجبوس السمك
٤٦٥	قورية السمك
٤٦٥	سمك محشي بالبصل
٤٦٦	سمك مشوي مع التمر
٤٦٧	الميدم بالجريش
٤٦٩	عيش الزعفران مع اللوز والكشمش
٤٧٠	عيش الباجلة
٤٧١	عيش المعوش
٤٧١	العيش المحمر المشخول
٤٧٤	العيش المحمر
٤٧٤	العيش المشخول

حلويات

٤٧٥	البثيث
٤٧٦	سمبوسة حطوة
٤٧٦	خبز الرقاق
٤٧٧	السلف
٤٧٨	الزلابية
٤٨٠	كبة الجوز
٤٨٠	الرانجينا

سلطة

٥٠٧	سلطة طماطم بالبصل
٥٠٨	سلطة الدقس الخضراء
٥٠٨	سلطة الدقس الحمراء

طبق اول

٥١٠	شورية الخضر المطحونة - شوربة الجريش
٥١١	شورية القمح المدشوش
٥١٢	شورية الرغيد
٥١٢	شورية حب القمح بالكريمة والكبد
٥١٣	شورية القمح برأس الخروف
٥١٤	سمبوسك بالكراث
٥١٤	السمبوسك
٥١٥	السمبوسك المثلث
٥١٦	المطبق
٥١٨	العيش باللحم
٥١٨	قاضي قضا
٥٢٠	القرصان
٥٢٠	مراصيع مالح
٥٢٢	المطازيز
٥٢٤	المطازيز محشي
٥٢٥	كوزي المكرونة
٥٢٦	فتوت - مفطرة السريد

طبق رئيسي

٥٢٧	مختم اللحم
٥٢٨	كوزي الخروف بالمكرونة
٥٢٩	فخذة محشي
٥٣٠	كفتة ملبسة
٥٣٢	كباب مبرو
٥٣٢	المدني
٥٣٣	كوزي الدجاج بالمكرونة
٥٣٤	ندي الدجاج
٥٣٤	مختم الدجاج
٥٣٦	الديك الرومي المحشي
٥٣٦	حمام بالجريش
٥٣٧	سمك بالطحينة واللوز
٥٣٨	سمك الكزبرية - الروبيان الناشف

٥٣٩	سمك بالحمر
٥٤٠	كوزي السمك
٥٤٠	سمك الصيادين
٥٤١	فقع باللبن
٥٤٢	مصقعة الباذنجان الاسود بالحمص
٥٤٢	كوسا بالحمص
٥٤٦	الارز الكابلي
٥٤٦	كبسة اللحم
٥٤٨	الارز الزبدان باللحم
٥٤٨	الارز المقلوب
٥٤٩	الارز الحساوي
٥٥٠	السلطيق
٥٥٠	الارز الصيادية بالسمك المقلي
٥٥١	الارز الشرقي
٥٥٢	معدوس
٥٥٢	صيادية السمك
٥٥٤	المضوية
٥٥٤	ارز المغازلية بالكشري
٥٥٥	الارز البرياني
٥٥٦	المشخول
٥٥٦	المحمر
٥٥٨	الكبسة بالروبيان الناشف
٥٥٩	الارز البخاري
٥٦٠	الخروف بالارز الابيض

حلويات

٥٦١	الماسية بالمانجو
٥٦٢	طبطاب الجنة
٥٦٣	لحوج بالسكر
٥٦٣	حيسة
٥٦٦	الكليجة
٥٦٦	المشبك
٥٦٧	حيننتي
٥٦٨	ديبازة
٥٦٨	قرص العقيلي
٥٦٩	قطايف باللوز
٥٧١	كنافة بالخربز
٥٧٢	تمر بالسمنسم - شيشني

